



sito web : sarahmagg.com/it

LINGUAGGIO IT

DIGIUNO INTERMITTENTE PROGRAMMA LIBERO

Ogni settimana c'è una nuova versione di questo pdf

IL PREZZO GRATIS 0€

VERSIONE: 2.0

<https://sarahmagg.com>



il digiuno è stato il trend della salute ultimamente. Dal digiuno secco alla monodieta, facciamo il punto sull'efficacia e le indicazioni terapeutiche di ogni tipo di digiuno. Tu scegli !

I soggiorni della federazione francofona Jeûne et Randonnée attirano circa 5.000 tirocinanti ogni anno. Ora conta più di 96 centri certificati!

- In Giappone, praticare il digiuno nell'ambito di la psicoterapia in ospedale non è niente di eccezionale.
- L'Istituto Psichiatrico di Mosca lo usa nel prendere responsabile di varie malattie, dalla depressione ai disturbi ossessivo-compulsivo, attraverso disturbi digestivi o cardiovascolare.
- In Germania, il digiuno terapeutico è addirittura soggetto a a rimborso da parte di alcune compagnie assicurative!

Questo non ti convince dell'interesse di privarti del cibo per diversi giorni? Un nuovo modello di digiuno può farti cambiare idea. Questo è il digiuno intermittente.

In questo articolo scoprirai che non solo non è così complicato da praticare ma ha anche molti benefici per la salute. Tutto senza morire di fame!

Esistono diversi tipi di digiuni. Ognuno può, a seconda delle proprie aspirazioni e capacità, considerare di praticarne uno.

I tipi di digiuno intermittente più conosciuti

Per tutti i casi elencati si intende sempre con la libera assunzione d'acqua



Dell'orologio 12:12

Digiuno tutti i giorni, nutrendosi come si vuole in un intervallo di tempo di 12 ore (due volte a settimana)



Dell'orologio 16:8

Digiuno tutti i giorni, nutrendosi come si vuole in un intervallo di tempo di 8 ore (ad esempio dalle 8 di mattina fino alle 16)



Dieta del guerriero

Digiuno per 20 ore con poca frutta o verdure crude e la sera si mangia a sazietà quello che si vuole, come un guerriero che festeggia al ritorno in accampamento



24 ore «totale»

È un digiuno totale (con solo acqua, the e tisane) uno o due giorni a settimana



A giorni alterni

Un giorno di regime alimentare normale alternato a uno di restrizione calorica (500 kcal al giorno)



5 su 2

5 giorni la settimana di regime alimentare normale e 2 (non consecutivi) di restrizione calorica (500-600 kcal al giorno)



Salto del pasto

Si salta un pasto totalmente sempre lo stesso e preferibilmente la cena (può aiutare per il digiuno «dell'orologio»)



Mima-digiuno

5 giorni consecutivi di restrizione calorica (in media 800 kcal al giorno) una volta al mese o anche tre-quattro volte l'anno



Giorno di magro

Un giorno a settimana di restrizione calorica con solo verdure, pochi grassi «buoni» (noci, olio extravergine di oliva), alimenti probiotici e fibre

Il digiuno intermittente segue una semplice regola: lasciar trascorrere 16 ore tra ogni pasto.

A differenza di altre forme di digiuno, potrebbe non essere limitato nel tempo.

Alcuni scelgono di praticarlo una volta ogni tanto per un determinato periodo, ma la maggior parte delle volte è una pratica quotidiana.

In breve, un vero stile di vita.

DIGIUNO INTERMITTENTE

IN BASE ALLA CONFORMAZIONE CORPOREA

TRIANGOLO

MANGIA
FERMATI
MANGIA



Il piano del digiuno intermittente mangia e fermati consiste nel mangiare normalmente il giorno 1, quindi astenersi dal mangiare cibo fino alla cena del giorno 2

TONDATO

14:10



Ideale per principianti

Il digiuno intermittente 14:10 richiede di digiunare per 14 ore e mangiare ciò che vuoi entro 10 ore

CLESSIDRA

16:8



Saltare la colazione

Il digiuno intermittente 16:8 richiede di mangiare quotidianamente solo durante la finestra di 8 ore e digiunare per le restanti 16 ore

RETTANGOLO

18:6



Il digiuno intermittente 18:6 richiede di mangiare quotidianamente solo durante la finestra di 6 ore e digiunare per le restanti 18 ore

TRIANGOLO INVERSO

20:4



Il digiuno intermittente 20:4 richiede di mangiare quotidianamente solo durante la finestra di 4 ore e digiunare per le restanti 20 ore

Puoi praticare il digiuno intermittente in sicurezza ?

In generale, il digiuno intermittente non ha lo scopo di curare le malattie. È destinato a tutti nell'ambito di una cura detox oa scopo preventivo, in soggetti sani.

**Se sei in buona forma non c'è pericolo.
D'altra parte, ti asterrai dal digiuno se soffri di:**

- **tubercolosi polmonare**
- **grave miopatia pseudoparalitica
(degenerazione muscolare)**
- **diabete di tipo 1 insulino-dipendente**
- **nefropatia (malattia renale)**
- **malattie che richiedono farmaci chimici
importante**
- **carenza o basso livello di albumina**
- **ipertiroidismo acuto**
- **malnutrizione (anoressia) o anemia**

Sono colpite anche le donne in gravidanza o che allattano. Gli ipertesi e i diabetici di tipo 2 dovrebbero osservare alcune precauzioni. Infatti, dopo alcune ore di digiuno, la glicemia e la pressione sanguigna si abbassano.

L'assunzione di farmaci ipotensivi e ipoglicemizzanti diventa pericolosa. L'utilizzo di un glucometro o di un tensiometro consentirà di regolare i trattamenti, sempre con il consenso del proprio medico. Solo lui potrà dirti se il digiuno è giusto per te e come seguirlo.

Digiuno: il corpo in modalità sopravvivenza



Quando il nostro corpo viene privato del cibo, implementa rapidamente meccanismi di sopravvivenza molto ingegnosi. Nel caso del digiuno intermittente solo alcuni di questi meccanismi

si attiverà. Anche se sono pochi, sono comunque interessanti. È soprattutto la mancanza di carboidrati che allerta il cervello. Durante la digestione, infatti, il glucosio passa nel sangue dove verrà utilizzato direttamente come combustibile per tutte le cellule del corpo. È la nostra fonte di energia prioritaria, la prima ad essere mobilitata per il corretto funzionamento della macchina. Un adulto ha bisogno di 160 grammi di glucosio al giorno, di cui 120 grammi servono solo per alimentare il cervello!

Le prime 36 ore di digiuno esauriscono le nostre riserve di glucosio. In assenza di assunzione di cibo per più di 12 ore, il serbatoio inizia a svuotarsi. glicemia (livello di zucchero)

nel sangue) diminuisce gradualmente.

Quando scende al di sotto di 0,9 g per litro di sangue, il pancreas smette di secernere l'insulina, l'ormone che regola lo zucchero nel sangue. Secerne invece del glucagone, un ormone che attirerà le riserve di carboidrati immagazzinate nel fegato e nei muscoli. Questa fase dura dalle 12 alle 36 ore, a seconda delle riserve accumulate e dell'attività svolta. Dopo circa 36 ore la calza di lana è esaurita. L'organismo dovrà trovare altre fonti di energia. Siate certi che non è privo di ingegno in questa materia, ma questo processo riguarda lunghi digiuni e

non interviene durante il tipo di digiuno che oggi ci interessa.

In caso di digiuno intermittente, la riduzione delle riserve di zucchero si aggiunge ad un aumento dei livelli di cortisolo, adrenalina e ormone della crescita. Ciò è dovuto alla situazione stressante indotta dalla mancanza di cibo. Sotto l'influenza di questi ormoni il nostro sistema digestivo è messo in stand-by. Il corpo è in allerta e mobilita la sua energia per essere in grado di reagire a un possibile pericolo. Questo meccanismo è istintivo, ci ha permesso di fuggire o combattere quando vivevamo in mezzo alla natura, esposti a pericoli perpetui. Dovresti sapere che la digestione richiede molta energia. Quando la nostra pancia è vuota, il nostro sistema di allarme interno si preoccupa, ovviamente, ma può anche beneficiare di questa energia non spesa per svolgere altri compiti.

Lato pratico del digiuno intermittente

Quando non hai mai praticato il digiuno, ti poni molte domande. È completamente naturale.

Ci chiediamo cosa mangeremo durante le spiagge autorizzate. Abbiamo paura di rovinare tutto mangiando troppo, male o in orari inappropriati. Abbiamo paura di non resistere.

Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutarti.

Preparati in anticipo

Non decidiamo di digiunare durante la notte per un capriccio. Ti consiglio, un mese prima di iniziare, di ripulire la tua dieta. Con questo intendo eliminare i piatti pronti, le bevande zuccherate, il caffè, i fritti, i salumi, i grassi cattivi, l'alcol, le torte da antipasto, i pasticcini. Taglia le tue porzioni abituali di un quarto e mangia più frutta e verdura. Bere molta acqua (minimo 1 litro al giorno). Sostituire le carni grasse (maiale, agnello, vitello, manzo) con carni bianche e pesce.

mantieni il ritmo

Una volta iniziato il digiuno intermittente, attieniti a questa dieta quando mangi. Non si tratta di saltare sulle patatine fritte e sull'entrecôte bernese! Per evitare di avere troppe voglie, scommetti sugli zuccheri lenti. Aggiungi ai tuoi pasti una porzione di legumi (fagioli, lenticchie, ceci, quinoa, ecc.) e semi oleosi (noci, nocciole, anacardi, mandorle, ecc.). Bere brodi caldi in caso di una piccola depressione. La sera davanti alla TV o alle quattro. Sono ricchi di oligoelementi, vitamine e confortanti.

Non mescolare tutto

Sconsiglio di combinare il digiuno intermittente con qualsiasi altra forma di dieta. Questo è particolarmente vero se sei un principiante.

L'obiettivo di questo tipo di digiuno è soprattutto quello di rigenerare il corpo, non di farlo morire.

Evitare di seguire contemporaneamente una dieta ultraproteica o una dieta chetogenica (una dieta ricca di lipidi che è stata particolarmente di moda per alcuni

anni con l'obiettivo di perdere peso). La maggior parte delle volte le diete portano a squilibri, il che non è il caso del digiuno quando è fatto bene.

Come dicevo l'idea del digiuno intermittente è quella di poter diventare uno stile di vita. Se la tua idea è quella di lasciare qualche chilo in più di passaggio, non preoccuparti, il digiuno è sufficiente da solo purché sia ben seguito e praticato regolarmente.

I tuoi amici delle piante

Per alleviare i sentimenti di fame, sostenere la mente e favorire l'eliminazione, gli infusi di erbe saranno i tuoi migliori alleati. Le loro proprietà depurative le rendono indispensabili in questo grande processo di pulizia. Preparati sotto forma di infuso, vanno consumati durante la giornata.

C'è anche una processione di più segni psichici che dovranno essere chiaramente differenziati dai sintomi psichiatrici:

La dieta mono: mangiare mele

Hai problemi di digestione (gonfiore, dolore, reflusso acido, transito lento, ecc.)? Hai sonno dopo i pasti? Le tue notti sono brutte? Il tuo corpo è probabilmente sovraccarico di tossine e il tuo fegato è stanco. Le monodiete sono fatte per te! L'utilità di una dieta mono è soprattutto quella di mettere a riposo il proprio apparato digerente e dargli il tempo di rigenerarsi. È un ottimo modo per sbarazzarsi delle tossine, recuperare energia e calmare la digestione.

L'ideale è praticare la tua monodieta per almeno 24 ore. Puoi estenderlo per diversi giorni se ritieni di supportarlo bene e vuoi disintossicarti in modo più profondo. Non c'è alcun rischio nel praticare una dieta mono di 24 ore di tanto in tanto (una volta alla settimana per esempio).

Il principio è consumare un solo alimento per tutta la sua durata. Meno spreco produce il cibo scelto, più disintossicante sarà per il corpo. L'ideale sarebbe scegliere una verdura o un frutto. Può essere consumato cotto o crudo. È anche possibile fare una mono dieta di riso o patate (cotte e schiacciate) soprattutto se si ha tendenza all'acidità e patologie come reumatismi, eczemi secchi, o artriti.

Nell'ambito di una dieta mono, la quantità non è vincolata, puoi mangiare quanto vuoi ma in modo ragionevole (ad esempio tra 1 e 3 kg di frutta).

I vantaggi che trarrai dal digiuno intermittente o da una mono dieta saranno: migliore ricarica delle ghiandole digestive, digestione più breve che permetterà al sistema digestivo ed enzimatico di ricaricarsi, riduzione della produzione di rifiuti, minore fermentazione (e quindi gonfiore), migliore assimilazione del cibo, rinnovata energia e forse qualche anno in più di vita...

TAGGA I TUOI AMICI

DIGIUNO INTERMITTENTE

GIORNATA TIPO

 <p>SVEGLIA</p>  <p>7:30</p>	 <p>CAFFÈ</p>  <p>8:30</p>	 <p>ALLENAMENTO</p>  <p>10:30</p>	 <p>SPUNTINO</p>  <p>12:30</p>
 <p>PRANZO</p>  <p>14:30</p>	 <p>SPUNTINO</p>  <p>17:30</p>	 <p>CENA</p>  <p>20:30</p>	 <p>DORMIRE</p>  <p>22:00</p>

I benefici del digiuno intermittente

1. IL DIGIUNO SEMPLIFICA LA TUA GIORNATA.

riducendo il numero di pasti necessari
preparare.

2. IL DIGIUNO INTERMITTENTE AIUTA A VIVERE PIÙ A LUNGO

Gli scienziati hanno per molto tempo limitato
le calorie possono prolungare la vita. Accesso intermittente
il digiuno attiva molti degli stessi meccanismi
per prolungare la vita rispetto alla restrizione calorica.

3. Il digiuno intermittente può ridurre il rischio di cancro.

Una piccola quantità di ricerche mediche ha indicato che il digiuno può essere utile per combattere il cancro.

4. Il digiuno può aiutarti a perdere peso.

Il digiuno mette il tuo corpo in uno stato di combustione dei grassi che raramente raggiungi seguendo una dieta normale programma.

5. Il digiuno intermittente è molto di più più facile rispetto alle diete tradizionali.

La maggior parte delle diete fallisce perché non seguiamo la dieta da molto tempo termine.

Il digiuno è un metodo di perdita di peso straordinariamente facile da seguire a lungo termine

PRINCIPALI BENEFICI DEL Digiuno Intermittente

**RITARDA I SEGNALI
DELL'INVECCHIAMENTO**

**MIGLIORA IL
METABOLISMO
DEI GRASSI**

**REGOLAZIONE
ORMONALE**

**ATTIVAZIONE
COGNITIVA**

**AIUTA A
COMBATTERE
LO STRESS E
LA STANCHEZZA**

**CONTROLLO
DELL'APPETITO**

**PREVIENE LE
MALATTIE:
DIABETE TIPO II,
NEURODEGENERATIVE,
RINFORZA IL SISTEMA
IMMUNITARIO...**

**MAGGIOR TEMPO
DI AUTOFAGIA
(RIGENERAZIONE
CELLULARE +
ELIMINAZIONE/RICICLO
DEGLI ELEMENTI
DISFUNZIONALI)**



Come iniziare

Ci sono diversi modi per implementare digiuno intermittente e diversi metodi produrranno risultati diversi.

Ho incluso 3 metodi di digiuno temporaneo
il più studiato in questa guida in modo che tu
è possibile selezionare la tecnica che si desidera
migliori abiti.

programma di digiuno che corrisponde al tuo
Obiettivi.

Digiuno intermedio alle 16:00 quotidiano

Digiuno di 16 ore seguito da un periodo di pasto di 8 ore.

Il 16/8 intermittent fast viene eseguito tutti i giorni, quindi
diventa molto facile iniziare

l'abitudine di cambiare secondo questo programma.

È un metodo eccellente per raggiungere e mantenere un fisico
snello.

COME FARE:

- Digiunare 16 ore al giorno (durante il sonno verranno effettuate circa 8 ore di digiuno).
- Consumare il primo pasto della giornata dopo il digiuno di 4 ore.
- 8 ore dopo il primo pasto, ricominciare un digiuno di 16 ore.
- Non importa quando inizi il periodo di alimentazione di 8 ore, fai ciò che funziona per te.

Digiuno
Intermittente

16



	Day 1**	Day 2	Day 3
COLAZIONE	Tè Limone e Menta Verde	Tè Limone e Menta Verde	Tè Limone e Menta Verde
	Barretta alle Noci	Barretta alle Noci	Barretta alle Noci
	Olio di Alga		
PRANZO	Zuppa al Pomodoro	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco
	Olive Salate	Zuppa ai Funghi	Zuppa al Pomodoro
	Crackers al Cavolo	Olive Salate	Crackers al Cavolo
	1 Capsula NR-3	1 Capsula NR-3	1 Capsula NR-3
SPUNTINO	Tè Menta Verde	Tè Menta Verde	Tè Menta Verde
	Barretta alle Noci	Olive all'Aglio	
CENA	Minestrone di Verdure	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco
	Barretta al Cioccolato	Minestrone con Quinoa	Minestrone di Verdure
	1 Capsula NR-3	Barretta al Cioccolato	1 Capsula NR-3
		1 Capsula NR-3	
	L-Drink	L-Drink	
	Day 4	Day 5	Day 6
COLAZIONE	Tè Limone e Menta Verde	Tè Limone e Menta Verde	Iniziare con cibi soffici: zuppe/vellutate, estratti/frullati di verdure e frutta. Pasti leggeri: riso, pasta corta e piccole porzioni di legumi interi o frullati, pesce leggero. Riprendere un'alimenta- zione sana dal giorno 7. Per maggiori dettagli consulta le istruzioni complete. Chiedi aiuto al tuo Medico/Nutrizionista di fiducia.
	Barretta alle Noci	Barretta alle Noci	
		Olio di Alga	
PRANZO	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco	
	Zuppa alle Verdure	Zuppa al Pomodoro	
	Olive Salate	Crackers al Cavolo	
SPUNTINO	1 Capsula NR-3	1 Capsula NR-3	
	Tè Menta Verde	Tè Menta Verde	
CENA	Olive all'Aglio		
	Tè all'Ibisco	Tè all'Ibisco	
	Minestrone con Quinoa	Minestrone di Verdure	
	Barretta al Cioccolato	1 Capsula NR-3	
	1 Capsula NR-3		
	L-Drink	L-Drink	

* Ogni giorno assumere 2 capsule di integratore NR-3, preferibilmente dopo i pasti principali

** Bevanda L-DRINK non presente nel Giorno 1

si prega di prendere questa tabella come riferimento per il consumo degli alimenti previsti in dieta.

Digiuno intermittente settimanale

Digiuno 24 ore su 24.

Se stai cercando di ingrassare o mantenere il peso fuori, questa è un'ottima opzione.

Dato che elimini solo due pasti a settimana, puoi raccogliere i numerosi benefici fisiologici del digiuno senza perdere peso.

COME FARE:

- Digiuno 24 ore su 24 (durante il sonno verranno effettuate circa 8 ore di digiuno).
- In questo esempio, il pranzo del lunedì è l'ultimo pasto della giornata. Quindi digiuni fino a pranzo di martedì.

Digiuno intermittente in un altro giorno

Veloce per periodi di 24 ore
alternanza.

Questo stile di digiuno intermittente viene spesso utilizzato
negli studi di ricerca, ma da cosa
Ho visto, non è molto popolare nel mondo
vero.

COME FARE:

- A notti alterne, inizia un digiuno di 24 ore (durante il sonno si verificheranno circa 8 ore di digiuno).

Nell'esempio mostrato
sotto,

finiresti la cena e inizieresti

un digiuno di 24 ore il lunedì alle 20:00

. Rompi il digiuno e inizia a

Periodo di alimentazione di 24 ore ogni
due sere.

Ad esempio, puoi iniziare a digiunare
il lunedì alle 20:00 e il prossimo pasto

Martedì alle 20:00

Idealmente, il programma di digiuno
intermittente a giorni alterni dovrebbe
consentire di consumare almeno un pasto al
giorno.

Per maggiori informazioni visita il ns
sito Web di categoria francese

Fare clic sul collegamento sottostante

<https://sarahmagg.com>