



Интервальное голодание представляет собой особый режим питания, который заключается в чередовании периодов приема пищи и голода.

Существует множество методов интервального голодания:

16/8. Сутки делятся на 2 промежутка, из которых 16 часов человек не ест, а в остальные 8 часов приемы пищи разрешены. Этот тип голодания легче

всего освоить, и новички начинают свой путь к стройному и здоровому телу именно с него.

20/4. "диета воина", 20 часов приходится на голодный промежуток, а 4 часа отведено на приемы пищи.

14/10 или 12/12. Прием пищи дозволен на протяжении 10 или 12 часов в сутки. Этот метод голодания предполагает отказ от позднего и плотного ужина.

5/2. Предусмотрено разделение на части не суток, а одной недели на 2 и 5 дней. 2 раза в неделю приемы пищи составляются таким образом, чтобы в организм поступало не более 600 килокалорий в сутки, дни голодания не должны идти друг за другом.

Eat - Stop - Eat (ешьте - прекращайте - ешьте). Периоды голодания при этой методике равны 24 часам, и чередуются они с днями, в которые Вы себя никак не ограничиваете в еде. В неделю можно голодать 1 – 2 дня.

Интервальное голодание способствует:

- снижению уровню сахара в крови и количества вырабатываемого инсулина;
- снижению риска развития диабета 2 типа;
- более быстрому расщеплению жира, в том числе висцерального;
- улучшению работы головного мозга и концентрации;
- снижению холестерина в крови, в том числе «плохого»;
- процессу очищения от отмерших клеток;
- выработке гормона роста, обновлению организма;
- снижению риска воспалительных процессов;
- нормализации чувствительности организма к лептину (гормон, отвечающий за чувство голода);
- улучшению перистальтики кишечника.
- чувство бодрости, стрессоустойчивость, концентрация на работе.

Интервальное голодание противопоказано:

- детям до 18 лет;
- беременным и кормящим женщинам;
- женщинам с нарушениями менструального цикла;
- страдающим сахарным диабетом и с нарушениями регуляции уровня глюкозы в крови;
- с патологиями желудочно-кишечного тракта.

Психолог Буглак Е.И.