

Eat **STOP** Eat

**Stosuj post, zgub zbędne kilogramy  
i osiągnij zdrowie**

**Brad Pilon**

Tytuł oryginału: Eat Stop Eat

Tłumaczenie: Marta Czub

ISBN: 978-83-246-8728-2

Copyright © Strength Works, Inc., 2007.

Published by arrangement with Folio Literary Management,  
LLC and GRAAL Literary Agency.

Translation copyright © 2014 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/jedzni>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Eat Stop Eat. Stosuj post, zgub zbędne kilogramy i osiągnij zdrowie .....</b>	<b>5</b>
<b>Uwagi do obecnego wydania .....</b>	<b>7</b>
<b>Przedmowa .....</b>	<b>11</b>
<b>Od czego się zaczęło .....</b>	<b>15</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>19</b>
<b>Stan wyposzczenia .....</b>	<b>25</b>
<b>Zanik postu .....</b>	<b>27</b>
<b>Zapomnij o wszystkim, co czytałeś na temat postu .....</b>	<b>31</b>
<b>Post a metabolizm .....</b>	<b>35</b>
<b>Post a ćwiczenia fizyczne .....</b>	<b>41</b>
<b>Post a mózg .....</b>	<b>47</b>
<b>Post a masa mięśniowa .....</b>	<b>51</b>
<b>Post a głód .....</b>	<b>59</b>
<b>Post a poziom cukru we krwi .....</b>	<b>65</b>
<b>Inne mity na temat poszczenia .....</b>	<b>69</b>
<b>Dobroczynny wpływ poszczenia na zdrowie .....</b>	<b>83</b>

## SPIS TREŚCI

<b>Wpływ poszczenia na zdrowie — wnioski .....</b>	<b>115</b>
<b>Życie z „Eat Stop Eat” .....</b>	<b>119</b>
<b>Poszczenie z „Eat Stop Eat” .....</b>	<b>123</b>
<b>Jedzenie z „Eat Stop Eat” .....</b>	<b>127</b>
<b>Co robić podczas postu? .....</b>	<b>135</b>
<b>Jak trenować z „Eat Stop Eat” .....</b>	<b>139</b>
<b>Stwórz swój własny program treningowy .....</b>	<b>145</b>
<b>Dobroczynny wpływ ćwiczeń na zdrowie .....</b>	<b>153</b>
<b>Jak utrzymać niższą wagę z „Eat Stop Eat” .....</b>	<b>155</b>
<b>„Eat Stop Eat” — wnioski .....</b>	<b>159</b>
<b>„Eat Stop Eat” — najczęściej zadawane pytania .....</b>	<b>163</b>

## JEDZENIE Z „EAT STOP EAT”

Głównym założeniem *Eat Stop Eat* nie jest wymuszanie niejedzenia, tylko wolność jedzenia tego, co chcesz. Na tym polega równowaga.

W okresach jedzenia próbuj po prostu dostarczać sobie tyle kalorii, ile dostarczasz **normalnie**, gdy starasz się trzymać wagę, a przy tym — jak lubię to określać — kieruj się „złotą zasadą żywienia”:

*Jedz mniej, ale czerp przyjemność z jedzenia. Jedz dużo owoców i warzyw oraz ziół i przypraw. I co najważniejsze, nie stresuj się aż tak bardzo tym, co jesz.*

Zwróć uwagę na ostatnie zdanie. Wszyscy specjaliści do spraw żywienia i naukowcy prezentujący z dumą swoje badania i tzw. wnioski wychodzą z założenia, że trzeba ciągle jeść.

*Eat Stop Eat* kwestionuje takie podejście. Aby móc odnosić korzyści płynące z diety niskokalorycznej i krótkich okresów postu, wystarczy zastosować w ciągu tygodnia jeden lub dwa 24-godzinne posty, a w pozostałym czasie jeść smacznie, ale z umiarem.

Wystarczy dwa posty w tygodniu, aby zredukować spożycie kalorii o 20%. W przypadku osoby zjadającej 2500 kalorii dziennie oznacza to mniej więcej tyle, co ograniczenie dziennego spożycia kalorii do 2000! To 500 kalorii mniej każdego dnia, czyli równowartość jednego cheeseburgera z frytkami **DZIENNIE!**

Skuteczność *Eat Stop Eat* opiera się na samokontroli. NIE kierujesz się tu zasadą: „poszczę raz – dwa razy w tygodniu, a w każdy inny dzień: hulaj dusza, piekła nie ma”. Post może mieć niezwykle pozytywny wpływ na zdrowie, ale to NIE magia.

Myszę, że to uczciwa wymiana. W przypadku większości diet trzeba zrezygnować z określonych produktów, ja natomiast mówię, abys jadł jak zwykle — postaraj się jednak robić to z głową.

Po zakończeniu postu powinieneś wrócić do normalnego jedzenia; tak jakbyś w ogóle nie pościł. Nie musisz nagradzać się dużymi dodatkami ani dodatkowymi porcjami deseru. Żadne rytuały ani suplementy diety nie są konieczne. Zaczynij znów jeść tak, jak jesz na co dzień. Za pomocą postu chcesz tylko wprowadzić przerwę w *normalnym odżywianiu*.

Jeśli zaczniesz kombinować z tym, co jesz po zakończeniu postu i w jaki sposób to przygotowujesz, to niepotrzebnie wszystko skomplikujesz, a nie taki jest cel *Eat Stop Eat*.

Jeśli jednocześnie ze stosowaniem *Eat Stop Eat* chcesz zacząć zdrowiej się odżywiać, to świetnie. Jedzenie większej ilości warzyw i owoców oraz ograniczenie cukru to samo zdrowie, ale rób tylko tyle, ile naprawdę jesteś w stanie. Uważam, że najwięcej dobrego daje post, ale oczywiście żadna zmiana na lepsze nie zaszkodzi.

Jeśli stosujesz moją prostą wskazówkę (przedstawioną powyżej), to znaczy, że już zacząłeś jeść lepiej.

Mógłbym rozpisywać się o tym, że trzeba jeść prawdziwe jedzenie, a nie wyroby jedzeniopodobne, ale jeśli jesz dużo owoców i warzyw, to zapewne już to robisz.

Mógłbym też powtarzać do znudzenia, aby nie przesadzać z solą i cukrem, ale jeśli używasz dużo ziół i przypraw, to też już o to zadbałeś.

No i wreszcie mógłbym przestrzegać przed nadmiernie przetworzoną żywnością, ale jeśli jesz mniej, a przy tym zjadasz więcej warzyw i owoców, to i tak ją ograniczasz.

W pierwszej chwili możesz uznać to za nadmierne upraszczanie sprawy, ale prawda jest taka, że NIE ma czegoś takiego jak „normalny” sposób

odżywiania czy „jedyna właściwa” dieta odchudzająca. Jest to przekłamanie większości poradników dietetycznych. Prawda jest i była tylko jedna: chudnie się dzięki ograniczeniu zjadanych kalorii.

Twierdzenie autorów różnych poradników i diet, że rozwiązali zagadkę i odkryli „jedyne skuteczny sposób” odchudzania, można Z MIEJSCA obalić, wskazując na miliony ludzi, którzy schudli w inny sposób.

Gdybym na przykład stwierdził, że *Eat Stop Eat* to JEDYNY sposób na odchudzanie, to Z MIEJSCA podważyłbym tym swoją wiarygodność, bo można pewnie schudnąć bez *Eat Stop Eat* (tylko nie będzie to takie proste).

Staram się przez to powiedzieć, że NIE da się stwierdzić, co to znaczy jeść „normalnie”. Ludzie przyzwyczajają się do najróżniejszych sposobów odżywiania, więc „normalnie” znaczy zgodnie z własnymi przyzwyczajeniami.

Dlatego nie będę nawet silić się na definicję „normalnego odżywiania” czy „normalnej diety”. Normalna dieta mieszkańca Kairu nie będzie ani trochę „normalna” dla mieszkańca Pittsburgha, a dieta mieszkańca Pittsburgha nie wyda się normalna mieszkańcowi Bridgetown na Barbados.

Poczucie „normalności” zależy od pochodzenia, miejsca urodzenia, wychowania, indywidualnych upodobań i stawianych sobie celów. Nie da się odgórnie ustalić, co jest „normalne” dla wszystkich ludzi na świecie jednocześnie.

W różnych krajach ludzie różnie jedzą. Różnią się nie tylko tym, co, ale też jak konsumują. Mieszkańcy niektórych krajów spożywają posiłki o ściśle określonych godzinach, natomiast mieszkańcy innych jedzą o dowolnych porach.

W typowym nepalskim domu nie ma śniadania. Około szóstej – siódmej rano wypija się herbatę, a potem koło dziewiątej – dziesiątej zjada obiad. Kolacja wypada około ósmej – dziewiątej wieczorem.

W Hiszpanii pory posiłków są jeszcze inne. W Madrycie jada się o dowolnej porze, choć obiad wypada zwykle koło czternastej, a kolacja koło dwudziestej pierwszej – dwudziestej drugiej. W Portugalii obiad jada się zwykle około trzynastej, natomiast kolację około dwudziestej lub później.

W Stanach Zjednoczonych jemy zawsze i wszędzie. Jemy stojąc, idąc, w trakcie spotkania, w korytarzu, w metrze, w samochodzie, a nawet w łóżku. Jemy, gdzie tylko się da, a nawet tam, gdzie się nie da.

Nawet „tradycyjne” śniadanie, obiad czy kolacja to stosunkowo nowe zjawiska, które w zależności od kultury oznaczają co innego.

Z pierwszych książek kucharskich i poradników dietetycznych wiadomo, że śniadanie należało do rzadkości i zalecało się je tylko dzieciom, inwalidom i osobom starszym, o słabym układzie trawiennym.

Angielskie słowo *dinner* — „kolacja” — pochodzi od łacińskiego *disjungere*, co oznacza kończyć wieczorny post. W językach romańskich słowo to zostało skrócone do *dinare* lub *disner* w starofrancuskim oraz *dinner* w angielskim. A zatem słowo kolacja oznacza właściwie śniadanie.

No i wreszcie *lunch* jako posiłek to stosunkowo nowe zjawisko.

Słownik języka angielskiego Samuela Johnsona (1755) definiuje słowo *lunch* lub *luncheon* następująco: „Ilość jedzenia mieszcząca się w dłoni człowieka”<sup>1</sup>. Na początku XIX wieku lunch oznaczał już posiłek jedzony przy stole w ciągu dnia, a w dzisiejszych czasach lunch to już niemal uczta, na którą składa się wielgachna kanapka wypakowana mięsem i serem (podawana w zestawie z dużą colą i porcją frytek)!

W zależności od tego, gdzie mieszkasz i jakie zwyczaje panują w Twojej rodzinie, Twoje zwyczaje żywieniowe mogą się bardzo różnić od zwyczajów sąsiadów lub zaleceń czasopism poświęconych zdrowemu trybowi życia. Nie oznacza to, że któreś z nich są lepsze lub gorsze; są po prostu inne.

Jak widzisz, coś takiego jak „normalne” odżywianie nie istnieje, więc nie da się go zdefiniować. Zaś przestrzeganie na siłę ściśle określonych zasad z dużą liczbą ograniczeń i całą listą produktów zakazanych może tak naprawdę utrudnić zrzućnię zbędnych kilogramów. Dlatego właśnie proponuję raczej „jeść z głową”, a nie „przechodzić na dietę”. Dużo łatwiej określić, co to znaczy jeść z głową. W dużym uproszczeniu oznacza to spożywanie takiej ILOŚCI jedzenia, która pozwoli Ci osiągnąć wymarzoną

<sup>1</sup> K. Albala, *Food in Early Modern Europe*, Greenwood Press, Westport 2003, s. 232.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

## Szczupła i zdrowa bez diety

Wszystkie diety odchudzające działają — każda (odpowiednio restrykcyjnie stosowana) prowadzi do oczekiwanego efektu. Chudniemy, zbliżamy się do wymarzonej wagi, sylwetki, oczekiwanego wyglądu. Kilka tygodni, miesięcy, rok. I co dalej? Problem w tym, że większość diet odchudzających polega na wykluczaniu. Eliminujemy z diety tłuszcze, węglowodany, białka, kalorie. To działa do momentu, kiedy powracamy do starych nawyków żywieniowych. W końcu jak długo można być na diecie, prawda?

*A jeśli bym Ci powiedział, że skuteczne odchudzanie wcale nie musi oznaczać tego rodzaju restrykcyjnych diet? A jeśli bym Ci powiedział, że można jeść i żyć w sposób, który będzie miał niezwykle dobroczynny wpływ na Twoje zdrowie, który pomoże Ci zrzucić zbędne kilogramy i który nie będzie wymagał od Ciebie długiego ograniczania się, stosowania wymyślnych schematów żywieniowych i suplementów diety ani planowania posiłków?*

Ta książka jest o... głodzeniu się. O poście. O jego zbawiennym wpływie na zdrowie, samopoczucie i sylwetkę. Stanowi wynik wieloletniej fascynacji autora sportem i dietami. Podsumowuje aktualną wiedzę medyczną na temat postu, zawiera także doświadczenia oraz obserwacje autora w tej materii. Przeczytaj i zastanów się, co jest lepsze — bycie ciągle na diecie czy normalne jedzenie z uzdrawiającym postem od czasu do czasu?

**Stosuj post, zgub zbędne kilogramy i zachowaj zdrowie!**

**septem**  
septem.pl

Nr katalogowy: 19164



Księgarnia internetowa:  
<http://septem.pl>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

cena: 32,90 zł

ISBN 978-83-246-8728-2



9 788324 687282