



DR MICHAEL MOSLEY

FAST 800



Rewolucyjny program żywieniowy
oparty na okresowych postach, dzięki
któremu błyskawicznie schudniesz
i poczujesz się lepiej

BEZPŁATNY FRAGMENT

Ta książka ma dostarczyć ci informacji, uprzyjemnić czas i sprowokować cię do myślenia. Nie jest to porada medyczna. Może jednak sprawić, że zakwestionujesz obecne zalecenia lekarskie i żywieniowe. Decyzja należy do ciebie. Twoje życie i zdrowie znajdują się w twoich rękach. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody lub roszczenia wynikające z właściwego lub niewłaściwego wykorzystania treści tej książki.

Wstęp

W 2012 roku wraz z dziennikarką Mimi Spencer napisałem książkę *The Fast Diet*. Przedstawiliśmy w niej zasady i korzyści zdrowotne zupełnie nowatorskiej diety zwanej „postem przerywanym”. Choć wspomnieliśmy w niej o różnych rodzajach postów, skoncentrowaliśmy się na czymś, co nazwałem Planem 5:2. Zasugerowałem, by zamiast codziennie ograniczać kalorie, jak podczas stosowania tradycyjnej diety, ułatwić sobie życie i dwa razy w tygodniu ograniczyć posiłki do około 600 kalorii w przypadku mężczyzn i 500 w przypadku kobiet, a w pozostałe pięć dni jeść normalnie.

Ten pomysł szybko znalazł zwolenników. *The Fast Diet* błyskawicznie trafiła na międzynarodowe listy bestsellerów i została przetłumaczona na czterdzieści języków, a dietę zaczęli stosować różni ludzie, od lekarzy i polityków, przez celebrytów, po laureatów Nagrody Nobla. Satyryk i gospodarz gali wręczenia Oscarów Jimmy Kimmel dzięki diecie 5:2 zrzucił ponad dziesięć kilogramów, a ponieważ dwa razy w tygodniu ograniczał spożywane kalorie, zdołał utrzymać wagę. W niedawnym wywiadzie dla magazynu „Men’s Journal” przyznał, że dzięki tej metodzie zaczął bardziej doceniać jedzenie. Aktor Benedict Cumberbatch powiedział, że stosował dietę przed kręceniem filmu *Sherlock*.

Na stronie internetowej brytyjskiej Państwowej Służby Zdrowia, która początkowo opisała 5:2 jako „modną dietę”, w dziale „Przegląd najpopularniejszych diet” można obecnie znaleźć informację, że „Łatwiej jest ograniczyć kalorie dwa razy w tygodniu niż codziennie, więc istnieje większe prawdopodobieństwo, że osoby na diecie wytrwają przy tym sposobie odżywiania i z powodzeniem zrzucą zbędne kilogramy”.

I dalej: „Przestrzeganie ścisłej diety przez dwa dni w tygodniu może prowadzić do większej redukcji tkanki tłuszczowej, zmniejszenia insulinooporności i złagodzenia objawów innych chorób przewlekłych”.

Od Planu 5:2 do Diety Obniżającej Cukier we Krwi w 8 tygodni

Postem przerywanym zainteresowałem się, kiedy po wykonaniu morfologii wykryto u mnie cukrzycę typu 2. Lekarz powiedział, że muszę zacząć przyjmować leki. Byłem wstrząśnięty, bo mój otyły tata po pięćdziesiątce zachorował na cukrzycę i zmarł na skutek powikłań w stosunkowo młodym wieku siedemdziesięciu czterech lat. Nie chciałem podzielić jego losu.

Zacząłem więc sprawdzać, czy istnieje nefarmakologiczny sposób na „wyleczenie” mojej cukrzycy, i właśnie wtedy usłyszałem o poście przerywanym sprzyjającym zarówno utracie wagi, jak i poprawie ogólnego stanu zdrowia. Brzmiało to tak interesująco, że przekonałem stację BBC, by pozwoliła mi nakręcić na ten temat naukowy film dokumentalny zatytułowany *Post i długie życie (Eat, Fast, Live Longer)*, w którym wcieliłem się w rolę królika doświadczalnego.

Zanim zdecydowałem się na dietę 5:2, wypróbowałem kilka różnych rodzajów postu przerywanego. Dzięki tej metodzie schudłem dziewięć kilogramów, a poziom cukru w mojej krwi wrócił do normy bez konieczności stosowania leków.

Kilka lat później natrafiłem na zdumiewające nowe testy kliniczne prowadzone przez profesora Roya Taylora, diabetologa z Uniwersytetu w Newcastle. Wyjaśnił, że udało mi się pokonać cukrzycę, ponieważ w szybkim tempie znacząco schudłem. Przeprowadził badania, które wykazały, że jeśli pacjent pozbędzie się 10% masy ciała (tak jak ja), stłuszczenie wątroby i trzustki ulega zmniejszeniu, a ciało wraca do dawnego zdrowia.

Kiedy się poznaliśmy, Roy rozpoczął właśnie ważne badanie i miał nadzieję udowodnić, że szybka dieta 800 kalorii dziennie nie tylko prowadzi do znaczącego spadku wagi, ale pomaga także większości pacjentów z cukrzycą typu 2 odstawić wszystkie leki i przywrócić poziom cukru we krwi do normy.

Jego odkrycia okazały się rewolucyjne, ponieważ większość lekarzy uważa, że cukrzyca typu 2 jest nieuleczalna, a jedynym sposobem na jej kontrolowanie jest stosowanie farmaceutyków.

Wyniki badań Roya przekonały mnie, więc z jego pomocą napisałem drugą książkę *Obniż cukier we krwi w 8 tygodni*. W publikacji – skierowanej do osób chorych na cukrzycę typu 2 i cierpiących na stan przedcukrzycowy (czyli tych, u których poziom cukru we krwi jest podwyższony, ale nie na tyle, by zdiagnozować cukrzycę) – opisałem, jak wdrożyć program szybkiego odchudzania, ograniczając przyjmowanie kalorii do 800 dziennie. Ta książka także stała się międzynarodowym bestsellerem, a tysiącom ludzi, którzy zastosowali opisany w niej program, udało się unormować poziom cukru we krwi bez stosowania leków. Obecnie lekarze, pielęgniarki oraz diabetolodzy polecają jej lekturę swoim pacjentom. Moja żona Clare jest lekarzem rodzinnym, a dzięki temu programowi pomogła setkom osób. Jeden

z jej pacjentów schudł tak mocno, że Clare go nie poznała! Moja żona głęboko wierzy w to, że jedzenie może zmieniać ludzkie życie, i to ona stworzyła przepisy do tej książki.

Post 800

Istnieje wiele sposobów na przeprowadzenie Postu 800, a w Rozdziale 7 daję ci do wyboru kilka opcji, żebyś mógł go dostosować do własnych potrzeb, celów i motywacji.

Wszystkie te opcje łączy jedno: są oparte na dniach postnych, w czasie których spożywa się 800 kalorii. To dlatego, że 800 jest magiczną liczbą zapewniającą skuteczność diety – na tyle wysoką, by dieta była wykonalna i zrównoważona, a jednocześnie na tyle niską, by spowodować szereg pożądaných zmian metabolicznych.

Po przeczytaniu pierwszej części tej książki musisz zdecydować, z jaką intensywnością chcesz przeprowadzić ten program, na przykład ile razy w tygodniu chcesz spożywać 800 kalorii dziennie na początku diety i wraz z upływem kolejnych tygodni.

Aby szybko schudnąć (zakładając, że to dla ciebie bezpieczne), powinieneś dążyć do tego, by każdego dnia spożywać 800 kalorii. Dowiedziono, że ta dieta jest bezpiecznie zrównoważona i że można ją stosować przez wiele tygodni i miesięcy. Możesz się na nią zdecydować, jeśli musisz zrzucić sporo nadwagi, jeśli ci się spieszy, jeśli cierpisz na stan przedcukrzycowy lub cukrzycę typu 2, jeśli masz stłuszczenie wątroby, jeśli chcesz z impetem wkroczyć na drogę utraty wagi albo jeśli mimo starań przestałeś gubić kilogramy.

Przyjmując 800 kalorii dziennie, możesz się spodziewać utraty pięciu kilogramów po dwóch tygodniach, dziewięciu kilogramów po czterech tygodniach i czternastu kilogramów po ośmiu tygodniach, z czego większość stanowić będzie tkanka tłuszczowa. Szybka utrata wagi często opisywana jest jako „niebezpieczna dieta”, ale chcę ci pokazać, że odpowiednio przeprowadzona, w żaden sposób ci nie zagraża.

Jednak nie każdy może lub chce trzymać się 800 kalorii dziennie przez długi okres. Sugeruję więc, żebyś po kilku tygodniach rozważył przerwienie się na coś, co nazywam „Nowym Planem 5:2”. Liczba kalorii, którą podałem w pierwszym wydaniu *The Fast Diet* – od 500 do 600 kalorii dziennie dwa razy w tygodniu – oparta była na badaniach z udziałem ludzi, ale przede wszystkim na tych z udziałem zwierząt. Choć tego rodzaju dieta jest skuteczna, niektórzy uznają jej założenia za zbyt rygorystyczne. Dziś polecam więc ograniczenie spożycia kalorii do 800 dziennie przez dwa dni w tygodniu. Czy i tak schudniesz, i to szybko? Tak, zwłaszcza jeśli zaczniesz od programu szybkiej utraty wagi, a następnie wdrożysz Nowy Plan 5:2.

Niskowęglowodanowa dieta śródziemnomorska

W jadłospisie na końcu tej książki znajduje się mnóstwo przepisów na sycące i smaczne dania, które można spożywać w czasie stosowania diety 800 kalorii. Wszystkie oparte są na bogatej w białko niskowęglowodanowej diecie śródziemnomorskiej.

Jestem wielkim orędownikiem tego typu żywienia, ponieważ dzięki niemu można utrzymać masę mięśniową i nie pozwolić, by wraz z kolejnymi traconymi kilogramami tempo metabolizmu gwałtownie spadło. Oznacza to, że w dłuższej perspektywie będzie ci o wiele łatwiej nie przybrać ponownie na wadze. To także sposób żywienia, który nie wymaga eliminacji całych grup produktów, więc według mnie jest zdecydowanie bardziej zrównoważony niż inne.

Co najważniejsze, chciałbym, żebyś w trakcie stosowania Postu 800 pozwolił sobie na eksperymenty. Wszyscy mamy inne potrzeby i inne wymagania. Choć moja propozycja bazuje na najnowszych doniesieniach naukowych, jest także niezwykle pragmatyczna. Koniec końców, najlepsza dieta to taka, której jesteś w stanie przestrzegać i która najlepiej pasuje do twojego stylu życia.

Inne elementy programu Post 800

Oprócz tego, że zamierzam rozprawić się z wieloma popularnymi mitami na temat diety i przybierania na wadze i zaprezentować ci najnowsze badania, chciałbym cię również zapoznać ze stosunkowo nową formą postu przerywanego zwaną oknem żywieniowym (ang. Time Restricted Eating, TRE).

Okno żywieniowe zawojowało internet, zwłaszcza wśród świadomych swojego ciała osób poniżej trzydziestego roku życia. Dieta ta polega na codziennym spożywaniu kalorii w stosunkowo wąskim oknie czasowym wynoszącym zazwyczaj od ośmiu do dwunastu godzin. To wydłuża twój standardowy nocny post (okres, w którym śpisz i nie jesz) i daje twojemu ciału szansę na spalenie tkanki tłuszczowej i przeprowadzenie koniecznych napraw.

Okno żywieniowe nie jest alternatywą dla diety 5:2, ale raczej jej uzupełnieniem. Szczegóły znajdziesz w Rozdziale 2.

Piszę tu również o znaczeniu ketozy – czyli o nakłonieniu ciała, by przestało korzystać z cukrów i w celu pozyskania energii zaczęło spalać tłuszcz w postaci ciał ketonowych. Ketoza jest kluczem do sukcesu w czasie stosowania postu przerywanego. Zaskakująco dobrze wpływa także na ciało i mózg. Jednak należy ją przeprowadzić w odpowiedni sposób.

Dlaczego chęć schudnięcia wynika z czegoś więcej niż próżność

Poza chęcią schudnięcia istnieje kilka dobrych powodów, by stosować post przerywany (omawiam je w dalszej części książki), ale prawdopodobnie najbardziej skorzystają na nim ludzie, którzy cierpią obecnie na nadwagę, a zwłaszcza ci, którym ciężą zbędne kilogramy w obrębie pasa (na przykład tłuszcz wewnętrzny, tłuszcz trzewny).

Co zrozumiałe, kwestię diet otacza aura sporego sceptycyzmu – mówi się, że te metody i tak nigdy nie działają, a poza tym chęć schudnięciu bierze się wyłącznie z próżności.

Owszem, istnieje mnóstwo nieskutecznych diet – mam nadzieję przekonać cię, że ta jest inna. Jeśli zaś chodzi o próżność, cóż... nie ma nic złego w tym, że człowiek chce lepiej wyglądać, jednak prawdziwym celem Postu 800 jest poprawienie twojego zdrowia. Nawet stosunkowo niewielkie zmiany mogą mieć duże znaczenie.

Badania wykazały, że jeśli masz nadwagę lub jesteś otyły, utrata 5% masy ciała:

- Obniży twoje ciśnienie i poziom tłuszczów we krwi (trójglicerydów), co znacząco zmniejszy ryzyko zawału lub udaru.
- Zmniejszy ryzyko zachorowania na raka. Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej w organizmie prowadzi do uwolnienia hormonów i czynników prozapalnych wpływających na proces tworzenia i wzrostu komórek nowotworowych. Według organizacji Cancer UK wiele nowotworów jest związanych z nadwagą lub otyłością (między innymi dwa najpowszechniejsze: nowotwór piersi i jelita).
- Poprawi jakość snu. Jeśli jesteś podobny do mnie, kiedy tyjesz, dodatkowe kilogramy nie odkładają się jedynie w obrębie twojego brzucha, ale także wokół szyi. Gruby kark daje większe prawdopodobieństwo chrapania (co nie pozwoli spać twojej drugiej połowie), a co więcej może spowodować powstanie obturacyjnego bezdechu sennego – schorzenia, które sprawia, że człowiek przestaje oddychać przez sen. W badaniu z 2014 roku odkryto, że ludzie, którzy stracili 5% masy ciała lub więcej, spali około dwudziestu minut dłużej, a jakość ich snu się poprawiła.
- Zmniejszy ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. W pewnym dużym badaniu u ludzi cierpiących na stan przedcukrzycowy, którzy zgubili ponad 5% masy ciała, ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 było o 58% niższe niż u tych, którzy nie schudli.

- Podniesie twój popęd seksualny. Nie tylko dlatego, że będziesz się czuł bardziej pożądanym, ale także ze względu na zmiany hormonalne i lepszy przepływ krwi do genitaliów.

XXL

Zazwyczaj polecam czytelnikom tylko to, co sam na sobie przetestowałem, ponieważ w ten sposób odkrywam, jak praktyczne (lub niepraktyczne) są w rzeczywistości moje zalecenia.

Kiedy zacząłem zbierać materiały do tej książki, zastanawiałem się, co będzie, jeśli sobie odpuszczę, przybiorę na wadze, po czym znów spróbuję zgubić kilogramy, stosując Post 800.

I tak właśnie zrobiłem. Nie szalałem, ale zacząłem jeść więcej tostów i makaronu i sięgałem po więcej przekąsek. Z początku niewiele się zmieniło. Moje ciało było wyraźnie zadowolone z nowej, niższej wagi i nie chciało pozwolić, żebym znów się roztył. Ale po mniej więcej miesiącu waga drgnęła i zaczęła piąć się do góry. W niemal cztery miesiące przytyłem ponad sześć kilogramów, mój poziom cukru we krwi znów przybliżył się do zakresu norm pozwalającego rozpoznać cukrzycę, ciśnienie poszybowało w górę, zacząłem fatalnie spać, czułem się ociężały i humorzasty. Jeśli chcesz zobaczyć, jak wyglądałem, wejdź na stronę thefast800.com.

Moja żona Clare uznała, że wystarczy. Rozpocząłem więc program Post 800, a wyniki były zdumiewające.

O mnie

Jestem absolwentem medycyny, którą studiowałem w Londynie, ale przez wiele lat pracowałem jako dziennikarz naukowy dla gazet i telewizji. W swojej pracy zawodowej próbowałem zrozumieć skomplikowane i często sprzeczne tezy dotyczące zdrowia.

W rezultacie mam regularny kontakt z najlepszymi lekarzami, specjalistami od odchudzania i naukowcami w zakresie żywienia z całego świata. Z niektórymi z nich współpracowałem nad oryginalnymi badaniami, zwłaszcza w dziedzinie żywienia i zdrowia.

Wszystko, co piszę, oparte jest na nowatorskich doniesieniach naukowych – w rzeczywistości ta książka mogła powstać dzięki ciężkiej pracy wielu naukowców, którzy byli skłonni poświęcić mi czas i podzielić się ze mną swoimi najnowszymi odkryciami – dlatego na końcu znajdziesz mnóstwo przypisów do badań naukowych. Nie musisz ich czytać, ale dodałem je na wypadek, gdybyś chciał sprawdzić, na czym opieram swoje twierdzenia.

Dla osób, które gubią się w wielkiej ilości sprzecznych informacji na temat zdrowia rozpowszechnianych przez media, na końcu książki dołączyłem także rozdział o „poziomie wiarygodności dowodów”. Wyjaśniam tam, czym są randomizowane badania kliniczne i dlaczego stanowią bardziej wiarygodny dowód niż rządowe zalecenia, badania na zwierzętach czy badania kliniczno-kontrolne.

W tej książce znajdziesz też przypadki i historie ludzi, którzy skontaktowali się ze mną, by podzielić się wskazówkami i opowiedzieć o swoich postępach. Odkryłem, że niezwykle pomocne jest prowadzenie strony internetowej i zaangażowanie aktywnej społeczności, której członkowie nie tylko wzajemnie się wspierają, ale także regularnie piszą o tym, jak sobie radzą.

Jesteśmy zwierzętami społecznymi, a najlepszym sposobem na utratę wagi i nabranie właściwych nawyków jest wejście w kontakt z innymi. Istnieją mocne dowody na to, że im więcej ma się wsparcia, tym bardziej prawdopodobne jest, że odniesie się sukces, więc na stronie thefast800.com prowadzimy także interaktywny program online, gdzie można znaleźć porady, przepisy, plany żywieniowe i śledzić swoje postępy. Dołącz do nas.

JA W WERSJI GIGA

Jak już wspomniałem we wstępie, kiedy zbierałem informacje do tej książki – i stosowałem się do założenia, że powinienem wypróbować programy, które zalecam – sprawdziłem na sobie Post 800. Najpierw przytyłem, by potem przekonać się, jak szybko zrzucę zbędne kilogramy.

Zanim zacząłem, wykonałem serię badań, między innymi sprawdziłem poziom glukozy na czczo, ciśnienie krwi, wagę i obwód w pasie.

Badania wykazały, że zasadniczo jestem zdrowy. Ważyłem siedemdziesiąt osiem kilogramów, mój obwód w pasie wynosił osiemdziesiąt jeden centymetrów, a poziom cukru i ciśnienie miałem świetne. Nadszedł czas, żeby to wszystko popsuć.

Aby przytyć, stosowałem dość zdrową dietę, ale zwiększyłem spożycie skrobi. Jadłem więcej pieczywa, ziemniaków, ryżu i makaronów, a od czasu do czasu – ciastka.

Oto wpis z mojego dziennika: „Minęły dwa tygodnie, odkąd rozpocząłem eksperyment, i najbardziej zaskoczyło mnie to, jak niewiele przytyłem. Myślę, że mój

organizm po prostu przyzwyczał się do obecnej wagi i opiera się moim próbom nagromadzenia tłuszczu. Pod pewnymi względami jest to bardzo pokrzepiające. Mógłbym się przyzwycząć do tego nowego stylu życia”.

Nie trwało to długo.

„Minął miesiąc, odkąd rozpocząłem eksperyment, i liczby na wadze zaczynają się zmieniać. Mój poziom cukru także zaczyna rosnać. Najdziwniejsze i najbardziej niepokojące jest to, że teraz naprawdę znowu mam ochotę na słodycze. Niemal nie jestem w stanie przejść obok sklepu i nie kupić sobie małej tabliczki czekolady. Clare mówi, że znowu zaczynam chrapać, i nie może się doczekać, kiedy przestanę”.

Ostatecznie potrzebowałem prawie czterech miesięcy, żeby przytyć nieco ponad sześć kilogramów. Do tego czasu sytuacja naprawdę się pogorszyła. Poziom cukru we krwi był już bliski wyniku wskazującego na cukrzycę. Talia rozrosła się do dziewięćdziesięciu czterech centymetrów, a ciśnienie było niebezpiecznie wysokie. Przez większość czasu czułem się głodny.

W tym okresie byłem często filmowany i martwiłem się, że ludzie zauważą, jak dużo przytyłem, i zaczną pytać, dlaczego tak się zaniedbałem, ale nikt tego nie zrobił. Na szczęście kiedy tyję, tłuszcz gromadzi się u mnie głównie wokół narządów wewnętrznych. Noszenie luźnych koszul też pomaga.

Żona powiedziała mi, że wyglądam starzej. Źle spałem i miałem coraz większe huśtawki nastroju.

Dlatego po wakacjach w Grecji, podczas których na koniec trochę się porozpieszczałem, zabrałem się do odchudzania. Zacząłem od Pospiesznego Postu 800 – jadłem 800 kalorii dziennie i korzystałem z jadłospisów w tej książce.

Włączyłem metodę TRE z dwunastogodzinnym oknem żywieniowym. Ostatni posiłek spożywałem przed ósmą wieczorem, a potem nie jadłem co najmniej do ósmej rano następnego dnia.

Jak sobie radziłem?

Było łatwiej, niż się obawiałem. Może dlatego, że przywykłem do stosowania od czasu do czasu postów, spożywanie 800 kalorii dziennie nie było aż tak wielkim wyzwaniem, jakiego się spodziewałem. Wiedziałem, czego oczekiwać, a to pomaga, pewnie mój organizm jest też bardziej przyzwyczajony do „przełączania metabolizmu”. Zdecydowanie byłem z początku głodny i trochę marudny, ale po kilku dniach zachcianki i napady głodu minęły. Przynajmniej w większości.

Ponieważ chciałem dostosować metodę szybkiej utraty wagi do mojego napiętego grafiku nagrań, musiałem łączyć koktajle zastępujące posiłki, kiedy byłem w trasie, z przepisami z tej książki, kiedy byłem w domu. Parę razy musiałem iść do restauracji na spotkanie biznesowe, ale udało mi się ograniczyć do ryby i warzyw.

Utrata wagi była szybka, a zmiany metabolizmu – imponujące. W ciągu pierwszych czterech dni schudłem 2,7 kilograma, z czego część stanowiła woda. Mój poziom cukru we krwi i ciśnienie także spadły. Pełen optymizmu próbowałem zapiąć pas odrobinę ciaśniej. Ale to jeszcze nie był ten moment.

Realizowałem dalej swój program ćwiczeń, ale zauważyłem, że długie spacery albo bieg są dla mnie trudniejsze niż wcześniej. Chociaż uruchomił się u mnie łagodny stan ketozy (sprawdzałem to paskami do badań moczu), poziom energii był zdecydowanie niższy.

Piłem mnóstwo wody i czarnej herbaty, więc ani bóle głowy, ani zaparcie nie były problemem.

Miałem gorsze chwile, na przykład kiedy stałem na peronie kolejowym o dziesiątej wieczorem po całym dniu bez jedzenia, a moim jedynym towarzyszem był automat ze słodyczami. Na szczęście nie miałem drobnych – inaczej pewnie bym się zламаł.

Były wpadki. Pewnego wieczoru zrobiłem sobie „wolne” i wypilem kilka kieliszków wina, a potem zjadłem o wiele za dużo sera. Innym razem uległem gorącemu tostowi z masłem, a potem następnemu. Ale ogólnie rzecz biorąc, wytrzymałem.

W ciągu dwóch tygodni zrzuciłem prawie pięć kilogramów, a poziom cukru i ciśnienie wróciły do normy. Mogłem kontynuować szybkie odchudzanie, ale pomyślałem, że to dobry moment, żeby przejść do Planu 5:2.

W ramach eksperymentu stosowałem post dwa dni z rzędu (w poniedziałki i wtorki) i dzięki paskom do badań moczu zauważyłem, że jestem w stanie łagodnej ketozy przez część pierwszego i większość drugiego dnia.

Ćwiczenia stały się łatwiejsze. Mogłem bardziej się wysilić i nie czułem wyczerpania.

Dalej żywiłem się według zawartych w tej książce jadłospisów zgodnych z dietą śródziemnomorską w dni postu i jadłem nieco swobodniej w dni nieobjęte postem. Wróciłem też do picia wina, gdy nie pościłem. Ośmielę się powiedzieć, że było łatwo.

Trzy tygodnie i dwa dni od rozpoczęcia diety wróciłem do poprzedniej zdrowej wagi, cała reszta także wróciła do normy.

Czego się nauczyłem?

- Że ta dieta jest naprawdę wykonalna.

-
- Że jeśli sobie odpuścę, to cukrzyca i inne problemy zdrowotne wrócą.
 - Że to, co jem, naprawdę ma wpływ na mój nastrój.
 - Że metoda TRE pomaga, ale trudno się jej sztywno trzymać, jeśli ma się życie towarzyskie. Będę jednak starał się stosować ją tak często, jak jestem w stanie, ponieważ moim zdaniem dowody naukowe są przekonujące.