

48 GODZIN BEZ JEDZENIA

Godzina po godzinie:

Co dzieje się w Twoim ciele i jak przejść ten proces ze spokojem

 *Melduję się na starcie!
48 godzin dla czystej biologii,
resetu wątroby i potężnej autofagii.
Chowamy widelce,
odpalamy
wewnętrzne spalanie i... lecimy!
W zdrowiu do setki!*

ANIA PACHOLAK DIETETYK INACZEJ



 Prawdziwa regeneracja nie potrzebuje widelca.
Potrzebuje czasu.

Przez najbliższe dwa dni mój organizm nie trawi - on sprząta.

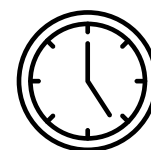


Wydrukuj i odhaczaj godziną po godzinie
swoje
niejedzeniowe sukcesy

WSTĘP DO RESETU

Decyzja o rozpoczęciu 48-godzinnego postu to jeden z najbardziej wyzwających kroków dla Twojego zdrowia metabolicznego. Zamiast lęku przed głodem, warto poczuć ciekawość. Ten przewodnik powstał po to, aby odczarować proces postu, dać Ci pełną kontrolę i pokazać, że przejściowe kryzysy są jedynie dowodem na to, że Twój organizm właśnie intensywnie się naprawia. Zaczynamy!

HARMONOGRAM ZMIAN: GODZINA PO GODZINIE



Dzień 1 — Godzina 18:00 (Ostatni posiłek)



Kończysz kolację. Twoje ciało zaczyna trawić dostarczone makroskładniki. Poziom glukozy we krwi delikatnie rośnie, a trzustka uwalnia insulinę, aby przetransportować energię do komórek. Idziesz spać z pełną świadomością, że proces właśnie się rozpoczął.

Dzień 2 — Godzina 06:00 (12 godzin postu)



Budzisz się rano. Całe nocne trawienie dobiegło końca. Układ pokarmowy po raz pierwszy od dłuższego czasu odpoczywa. Poziom insuliny zauważalnie spada, co daje sygnał do uruchomienia rezerw. Organizm zaczyna delikatnie sięgać po glikogen zgromadzony w wątrobie.

Dzień 2 — Godzina 10:00 (16 godzin postu)



Wchodzisz w fazę intensywnego spalania glikogenu. Zapasy cukru powoli się kurczą. Możesz poczuć pierwsze burczenie w brzuchu – to hormon głodu, grelina, daje o sobie znać. Pamiętaj: jej poziom faluje. Wypij szklankę ciepłej wody, najlepiej z solą, a uczucie głodu minie po kilkunastu minutach.

Dzień 2 — Godzina 14:00 (20 godzin postu)



Przełomowy moment. Wątroba zaczyna produkować pierwsze ciała ketonowe, ponieważ zasoby glikogenu są już na wyczerpaniu. Organizm przestawia się z zasilania zewnętrznego na wewnętrzne. Wzrasta poziom hormonu wzrostu (hGH), który chroni Twoje mięśnie przed rozpadem.

UWAGA!!! JEST COS TAKIEGO JAK ZMIENNA OSOBNICZA.

W zależności od Twojego stylu życia ketony pojawiają się właśnie teraz lub później .

Dzień 2 — Godzina 18:00 (24 godziny postu — Pierwszy kamień milowy)



Minęła pełna doba. Gratulacje! W tym momencie rozpoczyna się proces *autofagii*: komórkowego sprzątania.

Twoje ciało zaczyna identyfikować uszkodzone białka, stare mitochondria i dysfunkcyjne elementy, a następnie przetwarza je na energię. Poziom insuliny osiąga bardzo niski, zdrowy poziom podstawowy.

Noc z 2 na 3 dzień — Godziny 22:00 – 06:00 (28-36 godzin postu)



Podczas snu ciało wykonuje twardy reset. Autofagia przyspiesza. Poziom stanów zapalnych w organizmie spada. Komórki macierzyste powoli przygotowują się do regeneracji układu odpornościowego. Możesz odczuwać chłód. To naturalny efekt obniżenia metabolizmu spoczynkowego i oszczędzania energii.

Dzień 3 — Godzina 08:00 (38 godzin postu)



Drugi poranek bez jedzenia. Produkcja ciał ketonowych jest już na stabilnym, wysokim poziomie. Twój mózg zaczyna używać acetooctanu i beta-hydroksymaślanu jako głównego paliwa. Możesz poczuć nagły przypływ jasności umysłu, ostrości widzenia i głębokiej koncentracji.

Dzień 3 — Godzina 14:00 (44 godziny postu)



Procesy regeneracyjne i autofagia osiągają swoje wyżyny. Wrażliwość insulinowa tkanek zostaje drastycznie obniżona. Ciało działa jak doskonale naoliwiona maszyna, spalając wyłącznie tkankę tłuszczową na bieżące potrzeby energetyczne.

Dzień 3 — Godzina 18:00 (48 godzin postu — Finał)



Koniec planu. Przeszedłeś pełny cykl metabolicznej odnowy. Twój przewód pokarmowy przeszedł gruntowny odpoczynek, a układ odpornościowy dostał silny impuls do odmłodzenia. Czas na powrót do jedzenia — z szacunkiem i uwagą.

„Przez postępek i panowanie nad żądzami człowiek staje się panem samego siebie.”
Seneka

CZEGO MOŻESZ SIĘ SPODZIEWAĆ? CIEMNIEJSZA STRONA POSTU

Post to potężny bodziec stresowy dla organizmu (tzw. hormeza). Aby zacząć bez lęku, musisz wiedzieć, jakie objawy są całkowicie normalne i nie oznaczają, że dzieje się coś złego:

- **Ból głowy (tzw. keto-grypa):** Wynika z gwałtownego wypłukiwania wody i elektrolitów (sodu, potasu, magnezu) wraz ze spadkiem insuliny. Rozwiązanie? Szczypta soli kłodawskiej lub himalajskiej do każdej szklanki wody.
- **Nieregularny sen:** Podwyższony poziom noradrenaliny i kortyzolu (które ciało wyrzuca, by pozyskać energię) może sprawić, że wieczorem będziesz zbyt pobudzony. To ewolucyjny mechanizm "szukania pożywienia".
- **Nieprzyjemny zapach z ust:** Charakterystyczny, lekko owocowy lub chemiczny zapach (aceton) to dowód na to, że jesteś w głębokiej ketozie. Ustąpi po zakończeniu postu.
- **Chwilowe osłabienie i uczucie zimna:** Krew zostaje przekierowana do kluczowych narządów, a tempo metabolizmu delikatnie zwalnia, by nie marnować energii na ogrzewanie.

JAK ZACZAĆ SWOBODNIE I BEZ STRESU?

ZŁOTE ZASADY BEZPIECZNEGO POSTU:

1. **Pij wodę z minerałami:** Sama czysta woda wypłucze Cię jeszcze bardziej. Dodawaj do niej odrobinę soli mineralnej. Magnez koniecznie po zakończonym poście.
2. **Zajmij głowę:** Najtrudniejsze są pory dotychczasowych posiłków. Zaplanuj wtedy spacer, czytanie książki lub pracę, która Cię wciąga.
3. **Słuchaj ciała, ale odróżniaj zachcianki od niemocy:** Lekkie ssanie w żołądku czy chwilowy spadek nastroju to norma. Jeśli jednak pojawią się silne zawroty głowy, mdłości lub kołatanie serca – przerwij post bez poczucia winy. Zdrowie jest najważniejsze.
4. **Wyjście z postu (Reefeeding):** Twój żołądek "śpi". Pierwszy posiłek po 48 godzinach musi być lekki. Idealnie sprawdzi się czysty bulion, jajko na miękko lub odrobina chudego mięsa. Unikaj węglowodanów i tłuszczów w jednym posiłku na start, aby zapobiec rewolucjom żołądkowym.

Leć w zdrowiu #DoSetki!