IVANA HASALOVÁ



REVOLUCE V HUBNUTÍ

PŮST MENU



- jednodenní až týdenní půst menu
- recepty pro rychlé hubnutí
- zajímavosti o jídle







REVOLUCE V HUBNUTÍ

PŮST MENU

Jednodenní až týdenní půst menu

Recepty pro rychlé hubnutí

Zajímavosti o jídle

Ivana Hasalová

ÚVOD

Divíte se, co je na půstu revolučního? Je známo, že **půst je jedním z nejstarších přírodních léčebných mechanismů na světě**. Už mnohé starověké národy považovaly půst za **prostředek očisty těla** a v dnešní době jsou půsty běžné v křesťanství, judaismu, buddhismu, hinduismu, jakož i v islámu.

Půst menu – říkáte si, co je to za hloupost?

Proč půst jídelníček, když půst je jednání jedince nebo skupiny zřeknutím se potravy? Jenže půst jde držet i s vybranými pokrmy a v tom je revoluční, neboť **jde o levný prostředek, jak si udržet dobrou postavu a zdraví.**

Chcete zhubnout?

Je to tak jednoduché a nemusíte své tělo trápit přísnými dietami. **Stačí jednou týdně držet půst s omezením na vybrané pokrmy.** Tento tradiční a osvědčený prostředek k odstranění nahromaděných škodlivých látek může být jednodenní nebo několika denní či týdenní.

Jak na to?

Vyberte si jeden den v týdnu, ideálně den, který není pro vaše tělo a psychiku náročný. **Půst lze držet s houbami, sušenými meruňkami, kysaným zelím, dýni, ječnými kroupy** a dalšími, které v kombinaci s jinými dietními potravinami se mohou použit na postní den. Jak dlouho držet půst menu? Ideálně napořád, tak jako naši předci!

Co kniha nabízí?

Kniha nabízí 1 až 7 denní i 7 týdenní půst menu převzaté z prestižních světových magazínů o zdraví, dále informace

o užitečných vlastnostech potravin a jiné zajímavosti o jídle. Kniha je navíc okořeněná chutnými recepty z celého světa, kde danou potravinu lze připravit v dietním receptu.

Jaký je vliv tohoto půstu na zdraví?

Dočasný přechod na potravu bez živočišného tuku a bílkovin má na osobu velmi pozitivní vliv. **Při půstu se rekonstruuje činnost gastrointestinálního traktu, snižuje se cholesterol, normalizuje se metabolismus**, obnovuje se elasticita cévních stěn tepen a srdeční sval funguje bez přerušení.

50 klepe na dveře?

Po štíhlé postavě snad touží každá žena, ale s přibývajícím věkem přichází nadváha. **85% žen se po padesátce potýká s nadváhou**.
Po 30 letech se metabolismus snižuje - o 10 % každých deset let. A o 10% za 10 let se hmotnost obvykle zvyšuje. To znamená, že ve věku 50 let může být zvýšení váhy podstatné. Nadešel správný čas na půst menu – pravidelnost přináší výsledky.

Přesvědčte se, že zhubnout chcete!

Je nutné se jasně rozhodnout a vydržet. Pokud nevěříte v pozitivní výsledek vašeho procesu hubnutí, nepomůže vám půst ani žádná nejpokročilejší metoda.

Jakékoliv půsty nejsou vhodné pro těhotné a kojící ženy, děti a diabetiky!

Pokud se rozhodnete pro půst, konzultujte to se svým lékařem.

MOTIVAČNÍ CITÁTY

„Chceš udržet své zdraví a pěknou postavu? Najez se do sytosti a nelekej se námahy.”

Hippokrates

„Když máte chuť skončit, vzpomeňte si, proč jste začali.“

Neznámý autor

„Máš chuť na sladké? Podívej se do zrcadla na své stehna.“

Neznámý autor

10 ZLATÝCH PRAVIDEL HUBNUTÍ

1. **Kuchyňské nádobí je důležitější než si myslíte.** Nepoužívejte velké talíře – na menší se vejde méně jídla.



2. **Při jídle nečtěte**, nekoukejte na počítač nebo televizi.

