

Plan łagodnego startu z postem przerywanym

Cztery tygodnie stopniowego skracania okna żywieniowego, planer białka i dziennik sygnałów. Celem nie jest jak najkrótsze okno, tylko sprawdzenie, czy ten sposób jedzenia Ci służy.

Zanim zaczniesz - sprawdź

- ☐ Nie mam i nie miałam zaburzeń odżywiania ani napadów objadania się.
- ☐ Nie jestem w ciąży, nie karmię piersią i nie staram się o dziecko.
- ☐ Nie mam cukrzycy i nie przyjmuję leków obniżających cukier.
- ☐ Nie przyjmuję leków, które trzeba brać z jedzeniem o stałych porach.
- ☐ Mam regularne miesiączki (lub jestem po menopauzie) i prawidłową masę ciała lub nadwagę.

Jeśli którykolwiek punkt nie pasuje - nie zaczynaj bez rozmowy z lekarzem lub dietetykiem.

Plan 4 tygodni

Tydzień	Okno żywieniowe	Przykład	Na co zwrócić uwagę
1	12 godzin	7:00-19:00	Po kolacji tylko woda lub herbata. Bez wieczornego podjadania.
2	10-11 godzin	8:00-18:30	Obserwuj sen i samopoczucie rano.
3	9-10 godzin	8:00-17:30	Białko w każdym posiłku. Jeśli głód przeszkadza, zostań przy dłuższym oknie.
4	8-10 godzin (opcjonalnie)	8:00-16:00 lub 9:00-17:00	Okno 10-godzinne też jest w porządku. Wybieraj wcześniejsze godziny.

Planer białka - 3 posiłki w oknie

Zaplanuj źródło białka do każdego posiłku. Przykłady porcji: 3 jajka, 200 g skyru lub twarogu, 120-150 g ryby lub drobiu, szklanka ugotowanej soczewicy lub ciecierzycy, 150 g tofu.

Posiłek	Pon.-Śr.	Czw.-Pt.	Weekend
Posiłek 1			
Posiłek 2			
Posiłek 3			

Dziennik sygnałów

Raz w tygodniu oceń każdy punkt w skali 1-5 (1 - bardzo źle, 5 - bardzo dobrze). Jeśli wynik spada przez 2 tygodnie z rzędu, wróć do dłuższego okna.

Obszar	Tydz. 1	Tydz. 2	Tydz. 3	Tydz. 4
Jakość snu				
Energia w ciągu dnia				
Głód (5 = bez problemu)				
Kontrola jedzenia w oknie				
Siła na treningu				
Samopoczucie / nastrój				
Obwód talii (cm)				
Dzień cyklu				

Przerwij post i porozmawiaj ze specjalistą, jeśli:

- miesiączki stają się nieregularne lub zanikają,
- wyraźnie pogarsza się sen lub pojawiają się zawroty głowy i kołatanie serca,
- myślisz o jedzeniu przez większość dnia albo objadasz się w oknie,
- spada Twoja siła na treningu lub stale brakuje Ci energii.

Pamiętaj: post przerywany odchudza tylko wtedy, gdy przekłada się na umiarkowany deficyt kaloryczny. Ważniejsze od godzin jest to, co jesz: warzywa, białko, pełne ziarno i zdrowe tłuszcze.