

Checklist: Jak zacząć post przerywany

Lista kontrolna do wydruku

Co przygotować?

- Zapoznaj się z podstawami postu przerywanego
- Skonsultuj się z lekarzem, jeśli masz problemy zdrowotne
- Ustal cel: redukcja wagi, energia, kontrola cukru?
- Przygotuj zdrowe produkty spożywcze do planowania posiłków

Jakie godziny ustalić?

- Wybierz schemat dopasowany do trybu życia (np. 14:10 lub 16:8)
- Zdecyduj, o której godzinie zaczynasz i kończysz jeść
- Zaplanuj posiłki w wybranym oknie czasowym

Na co uważać?

- Nie zaczynaj od zbyt restrykcyjnego modelu
- Unikaj podjadania poza oknem żywieniowym
- Nawadniaj się regularnie
- Monitoruj samopoczucie i obserwuj reakcje organizmu
- Bądź cierpliwy - efekty nie przychodzą po jednym dniu