

INTERNATIONAL BESTSELLER

Think
Beyond

คำนิยาม โดย LeAnn Rimes

Fast *Like a* Girl

พอมสวยด้วยการทำ IF แบบผู้หญิง

เคล็ดลับการลดอาหารที่ผู้หญิงทุกคนต้องรู้ !
เพื่อหุ่นพอมสวย มีพลังงานเต็มเปี่ยม และปรับสมดุลฮอร์โมน

DR. MINDY PELZ

นายแพทย์รศศักดิ์ ยิ้มเกิด แปล

“

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยข้อมูลทั่วไปและคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ที่เป็นไปได้ของการอดอาหาร ไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดแทนคำแนะนำทางการแพทย์ส่วนบุคคล เช่นเดียวกับระเบียบการด้านสุขภาพใหม่ใด ๆ

ควรปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้หลังจากปรึกษากับแพทย์ของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ส่วนบุคคลของคุณเท่านั้น ผู้เขียนและผู้จัดพิมพ์ปฏิเสธความรับผิดชอบอย่างชัดเจนต่อผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์ใด ๆ ที่อาจเป็นผลมาจากการใช้หรือการประยุกต์ใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในหนังสือเล่มนี้

”

สารบัญ

คำนำ	12
บทนำ	17
ส่วนที่ 1 : วิทยาศาสตร์	27
1. มັນไม่ใช้ความผิดของคุณ	29
2. พลังการรักษาของการอดอาหาร	45
3. การเปลี่ยนระบบเผาผลาญ : ภาวะที่หายไปในการลดน้ำหนัก	81
4. วิธีอดอาหารสำหรับผู้หญิง	101
ส่วนที่ 2 : ศิลปะแห่งการอดอาหารแบบผู้หญิง	121
5. สร้างวิถีชีวิตการอดอาหารที่เหมาะสมสำหรับคุณ	123
6. อาหารที่สนับสนุนฮอร์โมนของคุณ	139
7. วงจรการอดอาหาร	173
ส่วนที่ 3 : รีเซตร่างกายด้วยการอดอาหาร 30 วัน	193
8. รีเซตร่างกายด้วยการอดอาหาร 30 วัน	195
9. วิธีหยุดการอดอาหาร	215
10. เคล็ดลับที่ทำให้การอดอาหารเป็นเรื่องง่าย	231
11. สูตรอาหาร	257
บทส่งท้าย	339
ภาคผนวก A : อภิธานศัพท์การอดอาหารที่ใช้มากที่สุด	344
ภาคผนวก B : รายการอาหาร	347
ภาคผนวก C : กระบวนการอดอาหารเพื่อช่วยรักษาในสภาวะเฉพาะ	353
คำขอบคุณ	364
เกี่ยวกับผู้เขียน	368

1

มันไม่ใช่ความผิดของคุณ

ร่างกายของคุณเป็นเครื่องจักรที่เกือบจะสมบูรณ์แบบ มันประกอบด้วยเซลล์มากกว่า 30 ล้านล้านเซลล์ ซึ่งคอยทำหน้าที่เหมือนทีมที่เป็นหนึ่งเดียว ทำงานหนักเพื่อให้แน่ใจว่าคุณจะเติบโตและมีชีวิต เซลล์แต่ละเซลล์ก็เหมือนกับโรงงานเล็ก ๆ ที่ผลิตพลังงานโดยการเผาผลาญไขมัน เผาผลาญกลูโคส (น้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวที่มีขนาดเล็ก) และสร้างสารต้านอนุมูลอิสระ

เซลล์เหล่านี้รู้ว่าเมื่อใดควรเพิ่มพลังให้คุณ เพื่อให้คุณสามารถปฏิบัติงานได้ และเมื่อใดที่ควรทำให้คุณช้าลง เพื่อให้คุณได้พักผ่อน เมื่อคุณกิน...มันจะกลืนสารอาหารที่คุณให้ไป และจะใช้สารอาหารเหล่านั้น เพื่อทำหน้าที่ที่จำเป็นในการทำให้คุณทำงานได้อย่างเต็มที่ หากไม่มีอาหาร...พวกมันจะเปลี่ยนไปใช้แหล่งพลังงานสำรอง เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายและจิตใจของคุณยังคงทำงานได้ต่อไปอย่างไม่บกพร่อง

เมื่อตัวรับภายนอกบนผิวเซลล์เหล่านี้รับรู้ถึงฮอร์โมนที่ไหลเวียนอยู่ในเลือดของคุณ พวกมันจะเปิดประตูและปล่อยให้ฮอร์โมนเหล่านี้เข้ามา พวกมันสามารถปรับตัวให้เข้ากับผลกระทบทางกายภาพ เคมี หรืออารมณ์ใด ๆ ที่คุณส่งเข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพเลย ค่อนข้างน่าทึ่งใช่ไหม ?

นี่คือความท้าทาย เซลล์เหล่านี้ต้องการการสนับสนุนจากคุณ พวกมันต้องการสารอาหารที่ใช้ในการทำงานได้อย่างเหมาะสม—สารอาหารเหล่านี้ก็อย่างเช่น ไขมันดี กรดอะมิโน วิตามิน และเกลือแร่ หากเซลล์เหล่านี้ไม่ได้รับการสนับสนุน ความสามารถในการทำหน้าที่ก็จะหยุดชะงักไป

นี่คือเหตุผลว่าทำไมการลดน้ำหนักตามกระแสนิยมถึงทำให้คุณล้าเหลว เพราะการลดน้ำหนักแบบเร่งด่วนส่วนใหญ่มักจะขัดกับการออกแบบของเซลล์ในร่างกายคุณ ทำให้ไม่สามารถได้ผลที่ยั่งยืนในระยะยาว อีกทั้งยังก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมายที่เร่งให้เกิดความชรา และนำคุณเข้าสู่กระบวนการการเกิดโรคเรื้อรัง

ในบทนี้ฉันต้องการพาคุณไปดูหาวิธีการควบคุมอาหารที่นำคุณไปสู่เส้นทางที่คดเคี้ยว ซึ่งคุณสามารถแก้ไขมันได้ตลอดเวลา ฉันเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า “*หัวเส้นทางที่ล้าเหลว*” ได้แก่

- การจำกัดแคลอรี
- คุณภาพอาหารที่ไม่ดี
- ระดับคอร์ติซอลที่พุ่งสูงขึ้น
- การได้รับสารพิษมากเกินไป
- ความคิดที่ว่าวิธีการเดียวใช้ได้กับทุกคน

เมื่อเข้าใจความล้าเหลวของการควบคุมอาหารทั้งห้านี้ คุณจะพบว่าสุขภาพของคุณกำลังอยู่ในภาวะผันผวนอย่างหนัก

วิธีการควบคุมอาหารส่วนมากจะตัดการเชื่อมต่อระหว่างคุณกับกลไกการทำงานของร่างกายอย่างไร้เหตุผล นำคุณตรงไปสู่ความคับข้องใจ สงสัยในตัวเอง และไม่ไว้วางใจในร่างกายของคุณ นี่คือการบั่นทอนที่ต้องหยุด

ผลลัพธ์ที่คุณต้องการสามารถเกิดขึ้นได้ เมื่อคุณได้ก้าวออกจากกรอบของวัฒนธรรมการควบคุมอาหารแบบเดิม เข้าใจว่าร่างกายที่นำทางของคุณได้รับการออกแบบมาอย่างไร และยอมรับแนวทางใหม่ในการดูแลสุขภาพ ซึ่งเหมาะสมกับร่างกายของผู้หญิงอันน่าทึ่งที่คุณได้อาศัยอยู่

ก่อนที่ฉันจะพูดถึงเรื่องเฉพาะเจาะจง ฉันอยากให้คุนยกย่องตัวเองสักครู่ ฉันรู้ว่าคุนเคยเห็นเพื่อนประสบความสำเร็จในการควบคุมอาหารด้วยวิธีอดนิยมน และพยายามเลียนแบบผลลัพธ์ของพวกเขา แต่ก็พบว่าคุนไม่สามารถทำได้สำเร็จเช่นเดียวกัน

ฉันรู้ว่ามันน่าหงุดหงิดแค่ไหนเมื่อคุนไปพบแพทย์ เพื่อหาคำตอบสำหรับปัญหาด้านสุขภาพ แต่กลับถูกตำหนิและบอกว่าคุนจำเป็นต้องลดค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ลง

ฉันรู้ว่าคุนเหนื่อยแค่ไหนกับวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว แต่ใช้ไม่ได้ผล

ฉันเข้าใจดีว่าเวลาหลายชั่วโมงที่คุนใช้ไปกับการออกกำลังกายในโรงยิมเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น แต่ได้ผลเพียงเล็กน้อย ทำให้คุนสงสัยว่ามีบางอย่างผิดปกติกับคุนหรือเปล่า

ตอนนี้คุนสามารถปลดปล่อยความคิดทั้งหมดนั้นได้แล้ว เพราะความเชื่อเหล่านั้นจะไม่เป็นประโยชน์กับคุนในการเดินทางสู่สุขภาพที่ดีครั้งใหม่ ซึ่งคุนกำลังจะเริ่มต้นขึ้น

ในขณะที่คุนละทิ้งความรู้สึกผิดและความอับอาย ขอให้คุนรู้ด้วยว่าคุนไม่ได้อยู่ตามลำพัง ผู้หญิงจำนวนมากกำลังรู้สึกแบบคุน ตามรายงานของศูนย์ควบคุมโรคติดต่อ

- ผู้หญิงอายุ 21 ปีขึ้นไป ร้อยละ 41 เป็นโรคอ้วน
- ร้อยละ 45 มีความดันโลหิตสูง
- หนึ่งในสองคนจะพัฒนาเป็นมะเร็งในช่วงชีวิตของพวกเขา
- หนึ่งในห้าคนจะเป็นโรคอัลไซเมอร์
- หนึ่งในเก้าคนจะเป็นโรคเบาหวานประเภท 2
- หนึ่งในแปดคนจะเกิดปัญหาต่อมไทรอยด์
- ร้อยละ 80 ของภาวะภูมิคุ้มกันตนเองทั้งหมดเกิดขึ้นในผู้หญิง !

ในฐานะกลุ่มคนที่อยู่ร่วมกัน เราทุกคนกำลังดิ้นรน คนเหล่านี้คือ พี่สาว แม่ ปู่ย่า ตายาย ป้า เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หัวหน้า และผู้นำชุมชนของเรา เราคือผู้ดูแลครอบครัว และชุมชนของเรา ในเวลาที่โลกต้องการให้เราอยู่ในสภาพที่ดีที่สุด เรากลับกำลังต่อสู้กับปัญหาสุขภาพที่ย่ำแย่ รู้สึกถึงแพทย์ที่ไม่รับฟังเรา และกำลังค้นหาคำตอบเพื่อทางคืนพลังของเรา

การเปี้ยวจะเริ่มดีขึ้นเมื่อคุณสามารถให้อภัยตัวเองในอดีตได้ และในขณะที่คุณอ่านความล้มเหลวทั้งห้านี้ ขอให้รู้ไว้ว่ามีความเป็นไปได้สูงที่มันไม่ใช่ความผิดของคุณ ที่การควบคุมอาหารในอดีตไม่ได้ผลสำหรับคุณ ปล่อยาวทุกอย่างไปซะ ทั้งความรู้สึกล้มเหลว การวินิจฉัยที่น่ากลัว หรือความเชื่อที่จำกัดที่คุณอาจส่งสมมาตลอดเส้นทาง การปล่อยาวความคิดเชิงลบเหล่านี้จะเป็นประโยชน์กับคุณ เมื่อคุณก้าวเข้าสู่การเป็นตัวคุณในเวอร์ชันที่มีสุขภาพดีขึ้น

ห้าเส้นทางที่ล้มเหลว

#1 อาหารจำกัดแคลอรี

ถ้ามีความเชื่อผิด ๆ ประการหนึ่งที่ฉันสามารถดึงออกจากใจคุณได้อย่างถาวร นั่นก็คือความเชื่อที่ว่า การนับแคลอรีช่วยให้ผอมได้ คุณได้รับการสอนมาว่าการกินอาหารน้อยลงและออกกำลังกายมากขึ้น จะช่วยให้คุณมีสุขภาพที่ยั่งยืนและมีความสุข เราเรียกวิธีการควบคุมอาหารแบบนี้ว่า “ทฤษฎีแคลอรีเข้า-แคลอรีออก” และมันเป็นหนึ่งในวิธีที่ยากที่สุดในการลดน้ำหนักอย่างถาวร

“ทำไมล่ะ?” ก็ในทุกครั้งที่คุณกินน้อยลงและออกกำลังกายมากขึ้น คุณกำลังเปลี่ยนจุดกำหนดการเผาผลาญของคุณไง ซึ่งจุดกำหนดนี้ก็คือ จุดที่ร่างกายของคุณรักษาน้ำหนักเอาไว้ภายในช่วงแคลอรีที่ต้องการ กรอบการคิดแบบเก่ากล่าวว่า พันธุกรรมของคุณเป็นตัวกำหนดจุดกำหนดนี้ คนโชคดีจะอ้วนยาก คนโชคร้ายหน่อยจะอ้วนง่าย แต่หลักฐานใหม่กำลังพิสูจน์ว่าสิ่งนี้ผิด

ปรากฏว่าคุณสามารถฝึกฝนจุดกำหนดของคุณได้ เมื่อคุณพยายามกินให้น้อยลงและออกกำลังกายให้มากขึ้น จุดกำหนดการเผาผลาญของคุณก็จะลดตามลงไปด้วย และนี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมทฤษฎีแคลอรีเข้า-แคลอรีออกจึงไม่ได้ผล เพราะแต่ละครั้งที่คุณพยายามลดอาหารที่กินลง คุณจะลำบากมากขึ้น (หิวและระดับพลังงานลดลง) เมื่อคุณกลับมากิน

มากขึ้นหรือออกกำลังกายน้อยลง น้ำหนักจะกลับม่ายง่ายขึ้นมาก เพราะจุดกำหนดของคุณ อยู่เหนือเกณฑ์ที่คุณตั้งไว้ น่าตกใจใช่ไหม ? มันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ

น่าเสียดายนี้เป็นวิธีการควบคุมอาหารที่ผู้หญิงเลือกใช้นานหลายปี แถมบ่อยครั้งที่แนวทางนี้ให้ผลลัพธ์ชั่วคราว แล้วยั่วยวนให้คุณต้องกลับมาทำซ้ำอีก แต่น่าเศร้าที่เมื่อเวลาผ่านไป ร่างกายของคุณจะต่อสู้กับการลดแคลอรี ด้วยการเพิ่มสัญญาณความหิวไปยังสมอง และทำให้การเผาผลาญของคุณช้าลง เพราะสิ่งที่ส่งผลกระทบต่อจุดกำหนดของคุณ มันจึงเป็นไปได้ยากมากที่การกินให้น้อยลงและออกกำลังกายให้มากขึ้นนั้น จะได้ผลระยะยาว ในการลดน้ำหนัก

การเปลี่ยนความเชื่อเกี่ยวกับการจำกัดแคลอรีของคุณอาจจะเป็นเรื่องยาก หากคุณเป็นเช่นนั้น...ลองมาดูการศึกษาที่มีชื่อเสียงที่สุดเรื่องหนึ่งเกี่ยวกับการจำกัดแคลอรีที่เคยทำมา นั่นคือ การทดลองการอดอาหารของรัฐมินนิโซตา (The Minnesota Starvation Experiment) แม้ว่าต้องย้อนไปถึงปี ค.ศ. 1960 แต่การทดลองนี้ยังคงได้รับการยกย่องว่าเป็นการศึกษาที่โดดเด่นที่สุดที่เคยทำ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้น เมื่อร่างกายมนุษย์อยู่ในสภาวะที่ถูกจำกัดแคลอรีเป็นเวลานาน

ในช่วงระยะเวลากว่า 13 เดือน ผู้ชาย 36 คนได้รับอาหารในปริมาณที่น้อยลงเรื่อย ๆ จนกระทั่งพวกเขากินอาหารเพียง 1,500 แคลอรีต่อวัน เมื่ออาสาสมัครเหล่านี้อยู่ในการควบคุมอาหารที่มีแคลอรีต่ำ นักวิจัยก็สังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงอันน่าทึ่งหลายประการ ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของอาสาสมัคร

อันดับแรก พวกเขากลายเป็นหมกมุ่นอยู่กับความคิดเรื่องอาหาร จนทำให้ไม่สามารถจดจ่อกับงานประจำวันได้ พวกเขาเริ่มรู้สึกหุดหู่ วิตกกังวล เฉื่อยชา ไร้สติ และเริ่มถอนตัวออกจากสังคม ฟังดูเหมือนประสบการณ์ของคุณกับการควบคุมอาหารครั้งสุดท้ายใช่ไหม ?

แม้ฟังดูน่ากังวล แต่ผลลัพธ์ที่น่าตกใจที่สุดคงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เมื่อมีการให้ผู้เข้าร่วมการศึกษากลับมากินอาหารอีกครั้ง เพราะหลังการทดลองสิ้นสุดลง ผู้เข้าร่วมยังคงประสบกับปัญหาสุขภาพจิตต่อไป แกรมพวกเขากลับมามีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และเพิ่มขึ้นอีก 10 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว

สุขภาพจิตที่ไม่ดีและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นไม่ใช่ความฝันของคนที่กำลังควบคุมอาหาร แต่พวกเราหลายคนกลับทำแบบการศึกษานี้ซ้ำโดยไม่รู้ตัว ซึ่งการศึกษานี้พิสูจน์ให้เห็นถึงความเสียหายจากการจำกัดแคลอรีในหลาย ๆ ระดับต่อสุขภาพของเรา

#2 การเลือกอาหารที่มีคุณภาพต่ำ

เมื่อสี่สิบปีก่อน รัฐบาลอเมริกันได้ประกาศสงครามต่อไขมัน โดยกังวลว่าไขมันมีส่วนทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ พวกเขาแนะนำให้ผู้คนหลีกเลี่ยงไขมันทุกชนิด โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอล การประกาศนี้กระตุ้นให้เกิดแนวทาง “อาหารไขมันต่ำ” บังคับให้อุตสาหกรรมอาหารต้องพัฒนา “อาหารไร้ไขมัน”

อย่างไรก็ตาม การกำจัดไขมันทำให้อุตสาหกรรมอาหารมีอุปสรรคใหญ่ที่ต้องเอาชนะ นั่นคือ “รสชาติอาหาร” เพราะไขมันทำให้อาหารมีรสชาติดี ดังนั้นอุตสาหกรรมอาหารจึงแทนที่ไขมันด้วยน้ำตาล และสารเคมีที่เพิ่มรสชาติลงในผลิตภัณฑ์เหล่านั้น ส่งผลให้อัตราโรคอ้วนพุ่งสูงขึ้น ในทศวรรษที่ 1960 ชาวอเมริกันน้อยกว่า 14 เปอร์เซ็นต์ถือว่ามือน้ำหนักเกิน ปัจจุบันตัวเลขนั้นใกล้ถึง 40 เปอร์เซ็นต์แล้ว และคาดการณ์ว่าชาวอเมริกันร้อยละ 50 จะเป็นโรคอ้วนภายในปี 2030

เมื่อคุณเห็นฉลากไขมันต่ำบนผลิตภัณฑ์ใด ให้รีบวางมันกลับคืนบนชั้นวางทันที และให้คิดว่าผลิตภัณฑ์ไขมันต่ำเท่ากับการมีน้ำตาลสูงและส่วนผสมที่เป็นพิษสูง สองสิ่งนี้จะทำให้คุณอ้วนได้อย่างรวดเร็ว

ทำไมผลิตภัณฑ์อาหารไขมันต่ำที่เป็นเทรนด์ใหม่เหล่านี้จึงทำให้เรามีน้ำหนักเพิ่มขึ้น? ความจริงที่น่าขนลุกก็คือ ตอนนี้เรากำลังค้นพบว่าอาหารแปรรูปชั้นสูงเหมือนกับพบในอาหารยอดนิยมหลาย ๆ ชนิด ทำให้เราติดต่ออินซูลิน

“การต่อต้านอินซูลิน” เป็นคำที่กำลังได้รับความสนใจอย่างมากในทุกวันนี้ ส่วนใหญ่เป็นเพราะผู้คนจำนวนมากกำลังต่อสู้กับโรคอ้วนและโรคเบาหวาน แต่มันคืออะไรกันแน่ ? **การต่อต้านอินซูลินก็คือ ภาวะหนึ่งที่เซลล์ของคุณไม่สามารถใช้อินซูลินเป็นฮอร์โมน เพื่อนำน้ำตาลจากอาหารเข้าสู่เซลล์ได้สำเร็จอีกต่อไป**

เมื่อเซลล์ของคุณไม่สามารถใช้กลูโคสเป็นพลังงานได้ คุณไม่เพียงแต่จะเกิดอาการสูญเสียพลังงานเท่านั้น แต่พวกมันจะเก็บกลูโคสที่ไม่ได้ใช้เป็นไขมัน นี่คือสาเหตุหลักของโรคกลุ่มเมตาบอลิซึม (Metabolic Syndrome) ซึ่งถูกกำหนดให้มียอดประกอบสามในห้าดังต่อไปนี้

- โรคอ้วน
- ความดันโลหิตสูง
- ไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง
- ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
- มีระดับคอเลสเตอรอล HDL ต่ำ

เมื่อมีรายงานออกมา ปรากฏว่ามีชาวอเมริกันเพียง 12 เปอร์เซ็นต์เท่านั้นที่มีระบบเมตาบอลิซึม (กระบวนการในร่างกายที่เผาผลาญแคลอรีเป็นพลังงาน) ที่แข็งแรง เราจึงรู้ว่าเรากำลังเผชิญปัญหาด้านสุขภาพร่วมกัน

ลองมาดูกันว่าอินซูลินควรทำงานอย่างไร อินซูลินก็คือฮอร์โมนที่เก็บน้ำตาลดับอ่อนของคุณจะปล่อยฮอร์โมนนี้ออกมาหลังจากที่กินอาหาร เพื่อนำน้ำตาลจากอาหารมีอนั้นเข้าสู่เซลล์ของคุณ ยิ่งมีอาหารที่กินมีน้ำตาลมากเท่าไร อินซูลินก็ยิ่งหลั่งออกมามากขึ้นเท่านั้น

อินซูลินที่หลั่งไหลอย่างต่อเนื่องจะทำให้เซลล์ของคุณท่วม และส่งผลกระทบต่อตัวรับสัญญาณอินซูลิน (Receptor Sites) ตรงเยื่อหุ้มเซลล์ที่ช่วยให้ฮอร์โมนทำงานได้ ซึ่งตัวรับสัญญาณเหล่านี้จะปล่อยให้อินซูลินเข้ามาเหมือนประตูที่เปิดรับ ยิ่งมีอินซูลินมากก็ยิ่งไปออกันหนาแน่นหน้าประตูเหมือนการจราจรที่ติดขัด

2

พลังการรักษา ของการอดอาหาร

เป็นเวลาหลายแสนปี...บรรพบุรุษนักล่าและเก็บของป่าของเราต้องใช้ชีวิตด้วยการ
ค้นหาอาหาร ก่อนที่วัฒนธรรมการทำฟาร์มหรือเกษตรกรรมจะถือกำเนิดขึ้นมา มนุษย์ถูก
บังคับให้อดอาหารโดยไม่สมัครใจ เมื่อพวกเขาหาอาหารได้ก็จะกินอย่างเต็มที่ ตามมาด้วย
การอดอาหารอีกหลายวัน **วัฏจักรระหว่างช่วงเวลาอดอยากและช่วงกินอิ่ม คือวิถีชีวิต
ของบรรพบุรุษยุคก่อนประวัติศาสตร์ของเรา**

ด้วยเหตุนี้...นักวิทยาศาสตร์ส่วนมากจึงเชื่อกันว่า สภาวะเหล่านี้ได้สร้างวิวัฒนาการ
จีโนไทป์ (รูปแบบของยีน) ใหม่ขึ้นในมนุษย์ ซึ่งเป็นจีโนไทป์ที่ทำให้เซลล์ร่างกายของเรา
มีเครื่องมือที่จำเป็นในการปรับให้เข้ากับวงจรการอดอาหารและกินอิ่ม เรียกว่าสมมติฐาน
“**ยีนประหยัด**” คาดการณ์ว่าการเข้ารหัสพันธุกรรมนี้ยังคงอยู่ในตัวพวกเราจนถึงทุกวันนี้ มันชี้
ให้เห็นว่า**เมื่อเราไม่ทำตัวให้อยู่ในวงจรการอดอาหารและกินอิ่มแบบบรรพบุรุษ สุขภาพ
ของเราก็จะมีปัญหา**

“ตอนนี้ฉันทำให้คุณตื่นเต้นแล้วหรือยัง?” ฉันหวังว่าจะเป็นอย่างนั้น! คุณเริ่มเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้นแล้วหรือยังว่า เหตุใดผู้หญิงจำนวนมากจึงรู้สึกกระตือรือร้นเกี่ยวกับปฏิกิริยาทางด้านสุขภาพที่พวกเธอได้รับการอดอาหาร?

เมื่อเข้าใจถึงประโยชน์ที่จะได้รับการอดอาหารดีขึ้นแล้ว ก็มาเจาะลึกถึงประโยชน์เฉพาะของการอดอาหารในระยะเวลาดังต่อไปนี้ กันดีกว่า เพื่อที่คุณจะสามารถเลือกรูปแบบการอดอาหารที่ดีที่สุดสำหรับคุณได้

การอดอาหาร 6 ระยะ

การอดอาหารแต่ละแบบให้ผลลัพธ์ไม่เหมือนกัน ด้วยเหตุนี้ ฉันจึงแบ่งประเภทการอดอาหารออกเป็น 6 รูปแบบ โดยอาศัยงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และช่วงเวลาที่ต้องอดอาหารเพื่อการรักษาตัวเอง ซึ่งการอดอาหารทั้ง 6 แบบ ได้แก่

- การอดอาหารเป็นช่วง ๆ (Intermittent Fasting) 12-16 ชั่วโมง
- การอดอาหารเพื่อกระตุ้นออโตฟาจี (Autophagy Fasting) 17-72 ชั่วโมง
- การอดอาหารเพื่อฟื้นฟูระบบทางเดินอาหาร (Gut-reset Fast) 24 ชั่วโมง
- การอดอาหารเพื่อเผาผลาญไขมัน (Fat-burner Fast) 36 ชั่วโมง
- การอดอาหารเพื่อฟื้นฟูระบบโดปามีน (Dopamine-reset Fast) 48 ชั่วโมง
- การอดอาหารเพื่อฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน (Immune-reset Fast) มากกว่า 72 ชั่วโมง

การอดอาหารเป็นช่วง ๆ (12-16 ชั่วโมง)

นี่ถือเป็นรูปแบบการอดอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ซึ่งคำจำกัดความของการอดอาหารเป็นช่วง ๆ ของคนส่วนใหญ่คือ “การอดอาหารเป็นเวลา 12-16 ชั่วโมง” วิธีง่ายสุดในการทำความเข้าใจว่าการอดอาหารแบบนี้ทำงานอย่างไรก็คือ ดูว่าช่วงเวลา 24 ชั่วโมงเป็นอย่างไร เมื่อนำการอดอาหารเป็นช่วง ๆ มาใช้ในชีวิตของคุณ

สมมติว่าคุณกินอาหารเย็นเสร็จตอนเวลา 19.00 น. หลังจากนั้นคุณไม่ได้กินหรือดื่มอะไรอีกเลย ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณเริ่มลดลง ถ้าคุณเลื่อนมือเข้าออกไปจนถึง 10.00 น. ของเช้าวันถัดไป นั่นหมายความว่าคุณอดอาหารเป็นเวลา 15 ชั่วโมง

กฎทั่วไปคือ ตับของคุณจะเริ่มทำงานและสร้างคีโตนประมาณแปดชั่วโมง โดยนับจากอาหารที่คุณกินเข้าไปหรือจิบเครื่องดื่มครั้งสุดท้าย และช่วงระหว่าง 12-15 ชั่วโมง ขณะที่ร่างกายคุณสร้างพลังงานจากการเผาผลาญไขมัน คีโตนจะไหลเข้าสู่กระแสเลือดของคุณ และสถานที่แรกที่คีโตนจะไปก็คือ สมองของคุณ เพื่อดับความหิวและเพิ่มพลังทางร่างกาย และจิตใจ เซลล์ของคุณจะเริ่มเข้าสู่สภาวะออกโตฟาจี ซ่อมแซม ดีท็อกซ์ และฟื้นฟูตัวเอง

เช่นเดียวกับตับของคุณที่ยังคงรับรู้ถึงการขาดกลูโคส มันจะปล่อยไกลโคเจนและอินซูลินที่สะสมไว้โดยการสลายไขมันมากขึ้น หากคุณเข้าสู่สภาวะอดอาหารนี้ซ้ำ ๆ คุณจะเริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของตัวชี้วัดระบบการเผาผลาญ เช่น ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารและอินซูลิน เฮโมโกลบิน A1c และโปรตีนซีรีแอคทีฟ

แบคทีเรียในลำไส้ของคุณก็จะเปลี่ยนไปเช่นกัน โดยแบคทีเรียที่ไม่ดีจะตายไป และแบคทีเรียที่ดีจะเติบโตขึ้นใหม่ การปรับปรุงองค์ประกอบของจุลินทรีย์จะช่วยลดความดันโลหิต ช่วยให้ร่างกายของคุณสร้างสารสื่อประสาทที่กระตุ้นอารมณ์ได้มากขึ้น และช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดของคุณสมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ลองคิดว่าการอดอาหารเป็นช่วง ๆ เป็นจุดเริ่มต้นในการอดอาหาร มันเป็นวิธีง่ายที่สุดที่จะเข้ากับชีวิตของคุณและให้ผลลัพธ์เร็วที่สุด โดยหลาย ๆ คนหันมาอดอาหารเป็นช่วง ๆ เมื่อรู้สึกว่าการอดน้ำหนักระงับได้ยากหรือพบกับปัญหาโยโย่หลังการลดน้ำหนัก เมื่อไรที่ทำได้อย่างถูกต้อง การอดอาหารเป็นช่วง ๆ จะถือเป็นก้าวสำคัญในการทำให้อารมณ์ของคุณกลับมาเผาผลาญพลังงานจากไขมันแทนน้ำตาล

หากคุณยังเป็นมือใหม่ในการอดอาหาร นี่คือเป้าหมายแรกของคุณ **ให้กินอาหารภายในระยะเวลา 8 ถึง 10 ชั่วโมง และเว้นระยะเวลาอดอาหาร 14 ถึง 16 ชั่วโมง** เริ่มจากเลื่อนมือเข้าออกไปหนึ่งชั่วโมง ให้ทำเช่นนี้เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ จากนั้นเลื่อนมือเข้าของคุณออกไปอีกหนึ่งชั่วโมง และขยายเวลาการอดอาหารของคุณจนกว่าคุณจะรู้สึกสบายใจกับการอดอาหารเป็นเวลา 14 ชั่วโมง

บางคนพบว่าการลดน้ำหนัก การเลื่อนเวลากินมื้อเย็นให้เร็วขึ้นสักหนึ่งชั่วโมงจะได้ผลดีกว่าการเลื่อนมือเข้าออกไป วิธีนี้ใช้ได้ผลเหมือนกัน ขึ้นอยู่กับความชอบส่วนบุคคล การกินมื้อเย็นช้าเกินไปแล้วเข้านอนทันที อาจขัดขวางการลดน้ำหนักได้ แต่ไม่ว่าจะด้วยวิธีใด เป้าหมายก็คือ การฝึกร่างกายของคุณให้ปรับตัวเข้ากับระยะเวลาที่ไม่กินอาหารได้นานขึ้น โดยระยะเวลาการอดอาหารที่คุณสามารถยึดเป็นหลักได้ในครั้งแรกคือ 14 ชั่วโมง

แม้ว่าการอดอาหารเป็นช่วง ๆ จะเป็นประโยชน์ต่อทุกคน แต่มันก็มีเหตุผลที่ชัดเจนบางประการในการใช้การอดอาหารเป็นช่วง ๆ คือ

- หากคุณต้องการลดน้ำหนัก
- คุณกำลังประสบกับปัญหาสมองไม่แล่น
- คุณกำลังประสบกับปัญหาการสูญเสียพลังงาน

ลดน้ำหนัก

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการอดอาหารเป็นช่วง ๆ จะช่วยให้คุณลดน้ำหนักได้ ไม่เพียงแต่วิทยาศาสตร์จะพิสูจน์เรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง แต่ฉันยังได้เห็นคนนับแสนคนลดน้ำหนักเพียงอดอาหาร 15 ชั่วโมงต่อวัน

สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะคุณกำลังเปลี่ยนระบบเผาผลาญ และเป็นครั้งแรกที่ร่างกายได้รับพลังงานโดยการเผาผลาญไขมัน เมื่อร่างกายคุณเริ่มใช้ระบบพลังงานจากการเผาผลาญไขมัน น้ำหนักก็มีแนวโน้มลดลงอย่างรวดเร็ว

สมองไม่เล่น

สำหรับคนส่วนใหญ่นั้น ระบบพลังงานจากการเผาผลาญไขมันจะเริ่มสร้างคีโตนขึ้น ในช่วง 15 ชั่วโมงหลังการอดอาหาร คีโตนจะเติมพลังให้กับสมอง ทำให้สมองปลอดโปร่ง แจ่มใส มันจะรู้สึกเหมือนมีคนมาเปิดสวิตช์ไฟในสมองของคุณ คุณจะรู้สึกมีสมาธิและความคิดที่ชัดเจน

แม้ว่าการอดอาหารที่นานขึ้นจะเพิ่มประสบการณ์ทางจิตใจ แต่การเริ่มต้นอดอาหารเป็นช่วง ๆ ก็เป็นจุดเริ่มต้นที่หลายคนพบว่า มันสามารถปลดปล่อยความไม่แจ่มใสในสมองที่ตนเองสะสมมาเป็นเวลาหลายปีออกไปได้ ด้วยพลังคีโตนในสมองของคุณ การอดอาหารเป็นช่วง ๆ จึงเป็นเครื่องมือที่ยอดเยี่ยมสำหรับใช้ก่อนการทดสอบสำคัญ กล่าวสุนทรพจน์ หรือการแสดงใด ๆ ที่คุณต้องการความชัดเจนทางความคิด

การสูญเสียพลังงาน

ระหว่างระบบพลังงานทั้งสองของคุณนั้น ระบบเผาผลาญไขมันจะให้พลังงานแก่คุณมากที่สุด พลังงานที่คุณได้รับจากการกินอาหารมักขึ้นอยู่กับคุณภาพของอาหารที่คุณกินเข้าไปด้วย อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงอาจทำให้คุณกระปรี้กระเปร่าในทันที แต่อาจทำให้พลังงานของคุณหายไปอย่างรวดเร็วหลังจากนั้น

ส่วนอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน อาจไม่ได้เพิ่มพลังงานของคุณอย่างรวดเร็ว แต่มักเป็นวิธีที่ดีเยี่ยมในการเติมพลังงานของคุณทีละน้อย โดยไม่ทำให้ระดับพลังงานขาดหายไปอย่างกะทันหัน แต่ละมือน้ำอาหารที่คุณกินจะทำให้คุณได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับพลังงานที่แตกต่างกันออกไป

นี่ไม่ใช่กรณีของระบบพลังงานเผาผลาญไขมัน เมื่อไรที่คุณกำลังอดอาหารเป็นช่วง ๆ และเปลี่ยนไปใช้การสร้างพลังงานจากไขมัน คุณจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าถึงพลังงานของคุณ ผู้ที่ทำการอดอาหารส่วนมากสามารถบอกคุณได้ถึงประสบการณ์ในช่วงวันที่ได้รับการเปิดสวิตช์ขึ้น มันเหมือนคุณได้ดื่มกาแฟโดยปราศจากความกระวนกระวายใจใด ๆ ที่อาจตามมา พลังงานของคุณจากคีโตนมีความสม่ำเสมอ ชัดเจน และมักจะรู้สึกไม่มีวันสิ้นสุด

ฉันสัญญากับคุณว่าเมื่อคุณฝึกร่างกายให้อุดอาหารเป็นช่วง ๆ คุณจะรู้สึกราวกับไม่ต้องใช้ความพยายามเลย ผู้หญิงส่วนใหญ่พบว่าระยะของการอดอาหารแบบนี้ง่ายต่อการนำไปปฏิบัติ แม้ว่าการใช้ชีวิตระหว่างวันจะค่อนข้างยุ่งวุ่นวายก็ตาม

การอดอาหารเพื่อออโตฟาจิ (17-72 ชั่วโมง)

มีการถกเถียงกันมากมายว่า ต้องอดอาหารไปนานเท่าไร ออโตฟาจิจึงจะเริ่มทำงาน ฉันคิดว่า**ออโตฟาจิเป็นเหมือนสวิตช์ไฟที่เปิดขึ้นช้า ๆ ประมาณ 17 ชั่วโมง และจะสว่างที่สุดเมื่อถึง 72 ชั่วโมง** ซึ่งประโยชน์การรักษาของออโตฟาจินั้นมีมากมายมหาศาล แต่วิธีที่ง่ายที่สุดในการรู้ว่ถึงเวลาที่ต้องยืดเวลาการอดอาหารของคุณเพื่อกระตุ้นออโตฟาจิแล้วก็คือ เมื่อคุณต้องการ...

- ดีที่ออกซ์
- ปรับปรุงการทำงานของสมองและการรับรู้
- ป้องกันการเป็นไข้หวัด
- ปรับสมดุลฮอร์โมนเพศ

การดีท็อกซ์

คุณเพิ่งเสร็จสิ้นวันหยุดพักผ่อนที่คุณกินตามใจตัวเองมากเกินไปใช่ไหม ? นี่เป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการอดอาหาร เพื่อกระตุ้นออโตฟาจิสักสองสามวัน มันเป็นเครื่องมือที่ดีเยี่ยมที่จะใช้เมื่อเซลล์ของคุณเกิดการอักเสบและเสื่อมสภาพจากการกินมากเกินไป

ลองนึกถึงออโตฟาจิเป็นเสมือนยางลบพิเศษ ที่จะยกเลิกความเสียหายที่อาหารไม่ดีสร้างขึ้นภายในเซลล์ของคุณดูสิ ซึ่งหลังวันหยุดหรือวันพักร้อนนั้น ถือเป็นเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการพึ่งพาเครื่องมือฟื้นฟูเซลล์นี้ โดยออโตฟาจิสามารถซ่อมแซมความเสียหายของไมโทคอนเดรียที่เกิดขึ้น เมื่อมีสารพิษไหลเข้ามาท่วมกระแสน้ำเลือดของคุณ

8

รีเซตร่างกายด้วยการ อดอาหาร 30 วัน

ยินดีต้อนรับสู่การรีเซตร่างกายด้วยการอดอาหาร 30 วันของคุณ ฉันออกแบบการรีเซตนี้ เพื่อให้คุณมีแผนการที่ชัดเจน ซึ่งมีรากฐานอยู่บนปรัชญาของวงจรการอดอาหาร คุณไม่จำเป็นต้องสร้างอะไรใหม่ การรีเซตนี้จะช่วยให้คุณผสมผสานแนวคิดของวงจรการอดอาหารเข้ากับชีวิตคุณได้เร็วขึ้นมาก ถือเป็นเส้นทางที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว โดยที่คุณรู้ว่าความสำเร็จจะเป็นผลลัพธ์สุดท้าย

การรีเซตการอดอาหาร 30 วัน มีเกณฑ์สำคัญสามประการ คือ

ประการแรก มันต้องทำให้ระบบการเผาผลาญ (เมตาบอลิซึม) ของคุณยืดหยุ่น ซึ่งจะช่วยให้คุณเข้าและออกจากการอดอาหารที่มีระยะเวลาต่างกันได้ เพื่อสร้างความเครียดในระดับที่เหมาะสม ที่จะทำให้ร่างกายของคุณปรับตัวในเชิงบวก

ประการที่สอง ถ้าคุณมีรอบเดือน ก็จำเป็นต้องกำหนดเวลาให้สอดคล้องกับช่วงเวลา รอบเดือนของคุณ แต่หากคุณไม่มีรอบเดือนแล้ว ก็จำเป็นต้องสนับสนุนความต้องการทางสารเคมีในสมอง ซึ่งฮอร์โมนของคุณต้องการเพื่อให้ร่างกายทำงานได้อย่างเหมาะสม

ประการที่สาม การรีเซตจะได้ผลดีที่สุดเมื่อทำร่วมกับชุมชน

ปรับระบบเผาผลาญให้ยืดหยุ่น เพื่อเติมเต็มฮอร์โมนทุกชนิด

แม้จะมีการอดอาหารหกแบบที่สร้างผลในการรักษา แต่สำหรับการรีเซตครั้งนี้ คุณจะใช้อาหารเพียงสามแบบเท่านั้น ซึ่งฉันตั้งใจัดการอดอาหารที่ยาวนานที่สุดออกไป เพื่อให้การรีเซตร่างกาย 30 วันนี้ สามารถเข้าถึงได้สำหรับคนส่วนใหญ่ ถ้าคุณสามารถทำการอดอาหารมาสักระยะแล้ว และต้องการเพิ่มความท้าทาย ฉันก็ได้วางแผนเวอร์ชันขั้นสูงไว้ให้คุณลองเช่นกัน โดยรวมถึงการอดอาหารที่ยาวนานขึ้นเป็นเวลา 24 ชั่วโมง

การอดอาหารสามแบบที่มีระยะเวลาแตกต่างกันที่คุณจะได้เรียนรู้ในช่วงรีเซต 30 วัน จะมีตั้งแต่ 13 ชั่วโมง ถึง 20 ชั่วโมง หากคุณยังไม่เคยอดอาหารมาก่อน โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้ทำการเตรียมความพร้อมล่วงหน้าก่อนการรีเซตเป็นเวลาสองสัปดาห์ตามที่ระบุไว้ด้านล่าง ซึ่งจะช่วยให้ประสบการณ์การรีเซตร่างกาย 30 วันของคุณราบรื่นยิ่งขึ้น

ฉันจะบอกคุณแบบนี้ว่า ในระหว่างการรีเซต 30 วันนี้ คุณจะมียาวช่วงเวลาที่ไม่สบาย ซึ่งเรายินดีต้อนรับช่วงเวลาเหล่านี้จริงๆ เพราะนี่คือสิ่งที่การรักษาได้เกิดขึ้น โดยหลักการของฮอร์เมซิส (Hormesis)¹ จะใช้ได้ก็ต่อเมื่อมีระดับความเครียดมากพอเท่านั้น ถ้าฉันเป็นเทรนเนอร์ส่วนตัวของคุณ และการออกกำลังกายทุกครั้งที่คุณกำหนดให้คุณเป็นเรื่องง่าย และไม่กดดันคุณ คุณจะเห็นผลลัพธ์รวดเร็วแค่ไหน ? นั่นคงเข้าไปมาก

การสร้างช่วงเวลาหลักที่คุณให้ก้าวออกจากเขตความสะดวกสบายนั้น จะช่วยเร่งการฟื้นฟูร่างกายของคุณ อย่างที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าร่างกายของคุณได้รับการออกแบบมาเพื่อสิ่งนี้โดยเฉพาะ ดังนั้นช่วงเวลาที่รู้สึกไม่สบายจะเกิดขึ้นและหายไปอย่างรวดเร็ว

¹ ปรากฏการณ์ที่ความเครียดหรือสิ่งกระตุ้นปริมาณเล็กน้อยส่งผลดีต่อร่างกาย

เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับช่วงเวลาดังกล่าวได้ดีที่สุด ฉันอยากให้คุณคิดว่าอะไรคือสิ่งที่คุณจะทำเมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้น หนึ่งในสาเหตุสำคัญที่สุดที่คนส่วนใหญ่ล้มเหลวในการบรรลุเป้าหมายก็คือ “พวกเขาไม่ได้วางแผนสำหรับอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้” เมื่อใดก็ตามที่คุณใช้ความเครียดในระดับที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตการอดอาหารแล้ว อุปสรรคก็จะปรากฏขึ้น

อุปสรรคที่พบบ่อยที่สุด คือ ความหิว ความเบื่อหน่าย อาการดีท็อกซ์² และการขาดการสนับสนุน ดังนั้นจึงยอมรับความเป็นไปได้ นั่นจะทำให้คุณรับมือกับอุปสรรคเหล่านี้ได้ง่ายขึ้นเมื่อมันเกิดขึ้นจริง ในบทที่ 10 ฉันจะบอกสิ่งที่คุณเห็นว่าช่วยบรรเทาปัญหาเหล่านี้ได้ดีที่สุดแก่คุณ เพื่อที่คุณจะสามารถผ่านพ้นมันไปได้อย่างราบรื่น

กำหนดเวลาการอดอาหารให้ตรงกับรอบเดือนของคุณ

การรีเซตนี้จะนำคุณผ่านทุกขั้นตอนที่ได้เรียนรู้มาจากร่างกายการอดอาหาร คุณจะอยู่ระหว่างการไม่อดอาหาร การอดอาหารเป็นช่วง ๆ การอดอาหารเพื่อออโตฟาจี และการอดอาหารเพื่อรีเซตลำไส้ ทั้งหมดจะถูกกำหนดเวลาให้เหมาะสมกับวงจรรอบเดือนของคุณอย่างสมบูรณ์แบบ นี่คือส่วนที่ยากเกี่ยวกับการสร้างการรีเซตให้กับผู้หญิง พวกคุณทุกคนอยู่ในภาวะที่แตกต่างกันในรอบเดือน และคุณบางคนก็ไม่มีรอบเดือนแล้ว

ถ้าคุณมีรอบเดือน

สิ่งแรกที่คุณอยากให้คุณทำหากคุณยังไม่ได้ทำ คือ “ติดตามบันทึกการรอบเดือนของคุณ” คุณควรเริ่มต้นการรีเซตในวันแรกของรอบเดือน และปฏิบัติตามแผนจนกระทั่งถึงช่วงเวลาที่คุณเริ่มมีประจำเดือนอีกครั้ง หากคุณมีรอบเดือน 28 วันละก็ นี่จะเป็นการรีเซต 28 วัน

² อาการดีท็อกซ์ คือ อาการที่เกิดขึ้นขณะร่างกายกำจัดสารพิษ เช่น ปวดหัว อ่อนเพลีย

หากคุณไม่มีรอบเดือน

คุณสามารถเริ่มการรีเซตนี้ได้ตามต้องการและดำเนินไปตลอดระยะเวลา 30 วัน วิธีนี้ใช้ได้ผลดีมากสำหรับผู้หญิงอายุน้อยที่ประจำเดือนขาดหายไปและต้องการให้กลับมาเป็นปกติ รวมถึงผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนที่ต้องการปรับสมดุลฮอร์โมน ซึ่งอาจมีปัญหาอย่างรุนแรงตลอดวัยหมดประจำเดือน

เสน่ห์ของการรีเซตนี้คือ มันมีพลังที่จะดึงคุณออกจากความไม่สมดุลใด ๆ ที่คุณอาจมี และทำให้ฮอร์โมนของคุณกลับมาสมดุลอีกครั้ง ภายในสองสามเดือนหลังจากทำการรีเซตเข้าไปซ้ำมา ฉันสังเกตเห็นอย่างต่อเนื่องว่าปัญหาหลักของฮอร์โมนต่าง ๆ ได้รับการแก้ไขโดยไม่ต้องใช้การรักษาหลักอื่น ๆ เช่น ฮอร์โมนหรืออาหารเสริมเลย

ทั้งนี้หลายครั้งภายในเดือนแรกของการรีเซต ผู้หญิงในช่วงวัยเจริญพันธุ์จะเริ่มมีรอบเดือนอีกครั้ง ส่วนผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน การรีเซตหนึ่งหรือสองเดือนเป็นวิธีแก้ปัญหาระบบฮอร์โมนสำหรับอาการร้อนวูบวาบ นอนไม่หลับช่วงกลางคืน และการลดน้ำหนักที่ยาก

อาการวัยหมดประจำเดือนที่บรรเทาลงด้วยการอดอาหาร

- อาการร้อนวูบวาบเรื้อรัง
- นอนไม่หลับ
- น้ำหนักเพิ่ม
- ไขมันหน้าท้อง
- อาการเปลี่ยนแปลง เช่น ซึมเศร้าและวิตกกังวล

การรีเซตนี้ เหมาะกับใคร ?

จริง ๆ แล้ววิธีนี้เหมาะสำหรับผู้หญิงทุกคนเลย แต่เนื่องจากโครงสร้างของการรีเซตนี้ มันจึงเหมาะสำหรับผู้หญิงที่เพิ่งเริ่มอดอาหาร และต้องการเรียนรู้วิธีสร้างวิถีชีวิตในการอดอาหารที่สอดคล้องกับรอบเดือนของตนเอง รวมทั้งเหมาะสำหรับผู้หญิงที่ไม่มีรอบเดือนอีกด้วย มันเป็นเส้นทางที่มีประสิทธิภาพอย่างเหลือเชื่อในการเรียนรู้การอดอาหารสำหรับผู้หญิงทุกวัย

แม้ว่าการรีเซตนี้จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายก็ตาม แต่ต่อไปนี้เป็นการและภาวะสุขภาพที่มันสามารถช่วยได้มากที่สุด

- การลดน้ำหนักที่ยาก
- ภาวะดื้อต่ออินซูลิน
- โรคเบาหวาน
- ภาวะก่อนเป็นเบาหวาน
- ปัญหาด้านความจำ
- ความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า
- มะเร็งฮอโมน
- ภาวะมีบุตรยาก
- ภาวะความไม่สมดุลของไทรอยด์
- อาการวัยหมดประจำเดือน
- สมองมึนงง
- พลังงานต่ำ
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคภูมิแพ้ตัวเอง
- การขาดประจำเดือน
- การขจัดสารพิษจากการใช้ยาคุมกำเนิด
- การฟื้นฟูลำไส้หลังใช้ยาปฏิชีวนะ
- ขาดแรงจูงใจ
- ผมหร่วง
- ปัญหาของต่อมไทรอยด์
- ปัญหาการแก่ตัวเร็วขึ้น

และเช่นเคย...ทางที่ดีควรร่วมมือกับแพทย์ของคุณ และแจ้งให้เขาหรือเธอทราบถึงวิถีชีวิตการอดอาหารแบบใหม่ที่คุณกำลังจะเริ่มดำเนินการ

เคล็ดลับเพื่อความสำเร็จ ในการรีเซตของคุณ

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น หากคุณยังใหม่กับการอดอาหาร ก็ขอให้คุณทำการรีเซตล่วงหน้าเป็นเวลาสองสัปดาห์ (ช่วงก่อนรีเซต) นี่จะทำให้การรีเซตร่างกาย 30 วันของคุณง่ายขึ้นมาก นอกเหนือจากการทำการรีเซตล่วงหน้าแล้ว ยังมีข้อควรคำนึงอื่น ๆ อีกหลายประการที่ฉันขอแนะนำให้คุณพิจารณา

ประการแรก ให้นำอาหารที่อาจล่อใจคุณออกจากบ้านและที่ทำงานของคุณให้มากที่สุด—อาหารอะไรก็ตามที่อาจทำให้คุณหลงทางได้ หนึ่งในรายการโปรดของฉันคือมะม่วงอบแห้ง ฉันสามารถกินพวกมันได้ทั้งวันถ้าฉันปล่อยให้ตัวเองทำ แต่ผลไม่อบแห้งทุกชนิด โดยเฉพาะผลไม้เมืองร้อนนั้น มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงอย่างไม่น่าเชื่อ

ดังนั้นการกินผลไม้อบแห้งทั้งถุงจึงไม่เป็นผลดีต่อระบบเผาผลาญของฉัน แม้จะเศร้าแค่ไหน สุดท้ายฉันก็ต้องหยุดซื้อพวกมัน สำหรับฉันแล้ว...การมีพวกมันอยู่ในบ้านไม่ปลอดภัย

ประการที่สอง ให้ลบผู้ที่ไม่ยอมรับออกไป ฉันตระหนักดีว่ามันพูดง่ายกว่าทำ แต่ฉันอยากให้คุณถูกรายล้อมด้วยคนที่เชียร์คุณตลอดกระบวนการนี้ ไม่ใช่ทำให้คุณรู้สึกแย่ การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกของคุณมักจะรู้สึกเป็นภัยคุกคามต่อคนที่อยู่รอบตัวคุณ ซึ่งยังติดอยู่กับปัญหาสุขภาพของตัวเอง

พยายามไม่สนใจหรืออย่างน้อยโต้ตอบพวกเขาให้น้อยลงในช่วงประสบการณ์ 30 วัน ถ้าความทุกข์กับการอยู่เป็นกลุ่มฉันใด ความคิดในแง่บวกก็เป็นเช่นนั้น จงหาคนคิดบวกที่คุณจะอยู่ร่วมด้วยในช่วงเวลานี้

นอกจากนี้ให้ระวังเพื่อนกินคุณด้วย ก็พวกผู้หญิงที่คุณเคยผูกพันเพราะเรื่องเกี่ยวกับอาหารนั่นละ คุณรู้ว่าฉันหมายถึงอะไร เรามีวันที่แย่ ๆ เราก็เลยโทรหาเพื่อนและบ่นให้ฟัง และเพื่อนก็เสนอว่าจะมาหาพร้อมด้วยกล่องพิซซ่าและไอศกรีมหนึ่งถ้วยเพื่อปลอบใจเรา ไม่ต้องสงสัยเลยว่าสิ่งเหล่านี้เป็นช่วงเวลาที่เราสนุกสนานกับเพื่อน ๆ แม้ว่าจะรู้สึกดีในขณะนั้น แต่ก็ทำให้เรามีวันที่สุขภาพย่ำแย่รออยู่ข้างหน้า

หลายปีก่อน...ฉันมีพนักงานคนหนึ่งที่อยู่บนเส้นทางลัดนำหนักร่างกายที่น่าทึ่ง ในฐานะส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพแบบใหม่ เธอเริ่มใช้เวลาอยู่ในโรงยิมมากขึ้นและใช้เวลาดื่มแฟรปปูซิโนที่สตาร์บัคส์กับเพื่อน ๆ น้อยลง จนเพื่อน ๆ ของเธอไม่พอใจและวิพากษ์วิจารณ์การขาดความเห็นอกเห็นใจจากเพื่อน ๆ ทำให้ความพยายามของเธอถูกบั่นทอนลง และในที่สุดน้ำหนักเธอก็กลับมาเท่าเดิม

หากสิ่งนี้โดนใจคุณ ให้กำลังใจผู้หญิงเหล่านี้โดยชวนมาทำการรีเซตไปพร้อม ๆ กับคุณ หรือบอกพวกเธอว่าพวกเธอจะต้องคิดถึงคุณในอีก 30 วันข้างหน้า

เมื่อใดที่จะเริ่มการรีเซตของคุณ

นอกจากการเริ่มต้นวันแรกของรอบเดือนแล้ว ฉันขอแนะนำให้คุณมองคูปฏิทินสังคมของคุณก่อนเริ่มการรีเซต ว่ามีงานแต่งงานหรือวันหยุดพักผ่อนที่กำลังจะมาถึงหรือไม่? สำหรับผู้หญิง...นี่คือสิ่งที่ขัดขวางความก้าวหน้าของตัวเองได้ เพราะอาจมีสิ่งล่อใจเกิดขึ้นทุกทีที่มีอาหารมากมาย อย่างไรก็ตาม เมื่อคุณคุ้นเคยกับการรีเซตนี้แล้ว คุณจะเห็นว่า การอดอาหารแบบผู้หญิงเข้ากันกับชีวิตที่ยุ่งวุ่นวายที่สุด

การรีเซตร่างกาย ด้วยการอดอาหาร 30 วัน

เมื่อใดก็ตามที่ฉันเริ่มต้นโปรแกรมสุขภาพใหม่ ฉันชอบที่จะมองภาพรวมของสิ่งที่ฉันกำลังทำเป็นอันดับแรก เมื่อนั้นจิตใจของฉันก็จะเปิดรับรายละเอียดมากขึ้น ด้วยเหตุนี้...เราจะมาดูภาพรวมทั่วไปเกี่ยวกับการรีเซตร่างกาย 30 วันของคุณว่ามีลักษณะเช่นใดก่อน แล้วจึงค่อยไปลงรายละเอียดกัน

ทั้งนี้ก็มีกฎพื้นฐานสามข้อที่ต้องจำไว้เมื่อคุณก้าวเข้าสู่การรีเซตนี้ นั่นคือ

- คุณจะต้องหลีกเลี่ยงอาหารหลักสี่ประเภท
- ใช้รูปแบบการกินสองประเภทที่แตกต่างกัน
- สัมผัสประสบการณ์การอดอาหารที่แตกต่างกันสามแบบ

ภาพรวมการรีเซตร่างกาย 30 วัน

สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง

- น้ำมันที่ไม่ดี
- แป้งขัดสีและน้ำตาลทราย
- ส่วนผสมทางเคมีที่เป็นพิษ
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

รูปแบบอาหาร

- คีโตไบโอติก
- อาหารส่งเสริมฮอร์โมน

ประเภทของการอดอาหาร

- การอดอาหารเป็นช่วง ๆ (13 ชั่วโมงและ 15 ชั่วโมง)
- การอดอาหารเพื่อออโตฟาจี (17 ชั่วโมง)

เมื่อมีพื้นฐานแล้ว มาดูกันว่าการรีเซตร่างกายด้วยการอดอาหาร 30 วันของคุณจะเป็นอย่างไร โปรดจำไว้ว่าการรีเซตนี้ถูกออกแบบมาเพื่อช่วยให้ร่างกายคุณเปลี่ยนแปลงระบบเผาผลาญที่จะเพิ่มการผลิตฮอร์โมนให้สูงสุด ดังนั้นคุณจะต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ในแต่ละวัน

ทั้งนี้ระยะเวลาการอดอาหารเป็นสิ่งที่เคลื่อนไหวได้มากที่สุดในการรีเซตนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงระยะแสดงพลัง ดังนั้นอย่าลืมนำตัวอย่างใกล้ชิดว่าคุณควรอดอาหารนานแค่ไหนในแต่ละวัน และต่อไปนี้เป็นคำแนะนำรายวันสำหรับการรีเซตร่างกาย 30 วันของคุณ

ระยะแสดงพลังช่วงที่ 1

การเลือกรับประทานอาหารตลอดช่วง : คีโตไบโอติก

วันที่ 1-4 : การอดอาหารเป็นช่วง ๆ (13 ชั่วโมง)

วันที่ 5 : การอดอาหารเป็นช่วง ๆ (15 ชั่วโมง)

วันที่ 6-10 : การอดอาหารเพื่อออโตฟาจี (17 ชั่วโมง)

**“เคล็ดลับการลดอาหารแบบฉบับผู้หญิง
ซึ่งอิงจากฮอโมนและรอบเดือน พร้อมแผน
การรีเซตร่างกายด้วยการลดอาหาร 30 วัน
ที่ใช้พลังของรอบเดือนของคุณ
แม้ว่าคุณจะไม่มีรอบเดือนแล้วก็ตาม !”**

หากคุณเป็นหนึ่งในผู้หญิงจำนวนมากที่รู้สึกว่ายากหรือ
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพไม่เข้าใจความต้องการเฉพาะของคุณ
หรือผิดหวังกับทางลัดลดน้ำหนักที่ให้ผลลัพธ์แค่ชั่วคราว
รวมถึงคำแนะนำการลดอาหารแบบทั่วไปที่ไม่ได้ผลกับคุณ
คุณจะไม่ผิดหวังกับหนังสือเล่มนี้แน่นอน ! ดร.มินดี้ เพลซ
จะช่วยให้คุณกลับมาควบคุมสุขภาพได้อย่างรวดเร็ว
ด้วยวิธีการลดอาหารที่ใช้สำหรับผู้หญิงทุกคน

ในหนังสือเล่มนี้คุณจะได้เรียนรู้ถึง

- >> การสร้างวิถีชีวิตการลดอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวคุณ
- >> ขั้นตอนการเปลี่ยนจากการกินอาหารตลอดทั้งวันไปสู่การ
ลดอาหารเป็นช่วง ๆ (13-15 ชั่วโมง)
- >> วิธีลดอาหารที่ยาวนานขึ้นแบบปลอดภัย (15-72 ชั่วโมง)
- >> กำหนดเวลาการลดอาหารให้สอดคล้องกับรอบเดือนของคุณ
(แม้ว่าคุณจะไม่มีรอบเดือนก็ทำได้)
- >> รวมสูตรอาหารกว่า 60 เมนู จาก ดร.มินดี้ อิงจากแผนการกิน
อาหารสองแบบที่ ดร.มินดี้สร้างขึ้น เพื่อสนับสนุนฮอโมนของ
ผู้หญิง รวมทั้งสูตรอาหารเฉพาะสำหรับช่วยหยุดการลดอาหาร