fasty

שלבי הצום, ומה מותר לשתות

דף אחד למקרר. השעות הן הערכה: כל גוף עובד בקצב שלו.

0 — **מצב אכילה**
הגוף מעכל ומשתמש באנרגיה מהארוחה.

4 — **הסוכר יורד**
סוכר ואינסולין מתחילים לרדת. רעב בגלים.

8 — **פונים למאגרים**
הגוף נשען על הסוכר שבכבד.

12 — **פונים לשומן**
אצל רוב האנשים שומן הופך למקור מרכזי.

16 — **קטונים עולים**
הכבד מייצר יותר קטונים. שותים ומוסיפים קורט מלח.

24 — **צום ארוך**
מקשיבים לגוף. חולשה או סחרחורת: מסיימים.

מה מותר לשתות בזמן הצום

כן

- מים ומים מוגזים
- קפה שחור
- תה ותה צמחים
- מים עם לימון
- מים עם קורט מלח

אזור אפור

- משקאות דיאט
- ממתיקים
- מעט חלב בקפה
- מסטיק בלי סוכר

שובר את הצום

- מיץ ושייק
- קפה עם סוכר, לאטה
- משקה ספורט
- אלכוהול

לוח זמנים לדוגמה

תוכנית	ארוחה אחרונה	הצום נגמר	למי
14:10	**20:00**	**10:00**	מתחילים
16:8	**20:00**	**12:00**	רוב האנשים
18:6	**19:00**	**13:00**	מי שכבר רגיל ל־16:8
20:4	**19:00**	**15:00**	מתקדמים

שלושה דברים שעוזרים

כוס מים בגל רעב
רעב בא בגלים ולרוב עובר תוך רבע שעה.

חלבון בארוחה האחרונה
חלבון וסיבים מחזיקים את השעות הראשונות.

לשבור בארוחה מסודרת
לא בממתק. חלבון, ירקות ומעט פחמימה מלאה.

צום לסירוגין אינו מתאים לכולם, ובמיוחד לא בהריון, בהנקה, מתחת לגיל 18, בסוכרת או אחרי הפרעת אכילה. מידע כללי, לא ייעוץ רפואי.