

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, dýní, ječnými kroupy** a dalšími, které v kombinaci s jinými dietními potravinami se mohou použít 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?
Najež 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.**

