HEALTHIA
SHIFTING THE HUMAN RACE

vita4you

Διαλειμματική νηστεία

INDEX

- Διαλειμματική νηστεία. Μέθοδος ασφάλεια και παρενέργειες.....σελ. 2
- Διαλειμματική νηστεία, απώλεια βάρους στην κοιλιά και γράμμωση.....σελ. 5
- Διαλειμματική νηστεία για γυναίκες.....σελ. 9
- Διαλειμματική νηστεία για όγκο.....σελ. 15
- Διαλειμματική νηστεία και αλκοόλ. Πως συνδυάζονται;.....σελ. 21
- Επιστημονικές έρευνες και μελέτες.....σελ. 26

Διαλειμματική νηστεία. Μέθοδος, ασφάλεια και παρενέργειες

Η διαλειμματική νηστεία στις μέρες μας είναι η πιο διαδεδομένη τάση στο χώρο του fitness της δίαιτας και του υγιεινού τρόπου ζωής.

Κόσμος συνήθως ακολουθεί τη διαλειμματική νηστεία για απώλεια βάρους αλλά και για βελτίωση της υγείας και του lifestyles.

Υπάρχουν πλέον αρκετές μελέτες που δείχνουν τα πολλαπλά ευεργετικά οφέλη της διαλειμματικής νηστείας για το σώμα, τον εγκέφαλο και τη μακροζωία.

Τι είναι η διαλειμματική νηστεία (Intermittent Fasting);

Η διαλειμματική νηστεία είναι ένα πλάνο διατροφής όπου πραγματοποιούνται κύκλοι περιόδων όπου νηστεύουμε και τρώμε κανονικά.
Δεν προσδιορίζει τι φαγητά πρέπει να τρως αλλά το «πότε» πρέπει να τα τρως!
Από μια άποψη δεν είναι πρόγραμμα δίαιτας αλλά αλλαγή στον αριθμό των γευμάτων μέσα στην ημέρα από αυτό που συνήθως κάνουμε.
Οι συνηθισμένες μέθοδοι διαλειμματικής νηστείας περιλαμβάνουν αποχή από το φαγητό για 16 ή 24 συνεχόμενες ώρες, 2 φορές την εβδομάδα.

Η νηστεία δεν είναι κάτι άγνωστο στον άνθρωπο από τα προϊστορικά χρόνια. Την εποχή που κυνηγούσαμε για να βρούμε την τροφή μας νηστεύαμε σε τακτική βάση.
Ο άνθρωπος είναι ικανός να αντέξει χωρίς φαγητό για αρκετό χρονικό διάστημα. Μια σύντομη περίοδος νηστείας είναι ίσως πιο φυσικό από το να τρώμε 3 γεύματα την ημέρα και 2-3 σνακ στο ενδιάμεσο.

Δεν είναι τυχαίο που συναντάμε την έννοια της νηστείας και στην θρησκεία μας, για πνευματικούς όμως λόγους.

Οι πιο γνωστοί τρόπου και μέθοδοι διαλειμματικής νηστείας

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να κάνουμε διαλειμματική νηστεία. Όλοι περιλαμβάνουν το χωρισμό της ημέρας ή της εβδομάδας σε περιόδους και χρονικά διαστήματα που θα τρώμε και σε διαστήματα που δεν θα τρώμε τίποτα ή θα τρώμε ελάχιστα.

Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι νηστείας είναι οι εξής:

- **Η μέθοδος 16/8**

Το συγκεκριμένο πρωτόκολλο περιλαμβάνει να μην τρώμε πρωινό και όλα μας τα γεύματα να γίνονται μέσα στο 8ωρο από τις 13:00 εώς τις 21:00. Δεν τρώμε καθόλου από τις 21:00 το βράδυ εώς το επόμενο μεσημέρι στις 13:00 που είναι ένα διάστημα 16 ωρών.

- **Τρώμε – σταματάμε – τρώμε**

Το συγκεκριμένο πρωτόκολλο περιλαμβάνει νηστεία 24 συνεχόμενων ωρών, μια η δύο φορές την εβδομάδα. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος είναι να φάμε ένα καλό μεσημεριανό και κατόπιν να μη ξαναφάμε κάτι μέχρι την άλλη μέρα το μεσημέρι (24 ώρες)

- **Η νηστεία 5:2**

Η συγκεκριμένη μέθοδος περιλαμβάνει 2 φορές την εβδομάδα να τρώμε ελάχιστες θερμίδες, γύρω στις 500 με 600. Καλό θα είναι οι 2 αυτές μέρες να μην είναι συνεχόμενες. Τις υπόλοιπες 5 μέρες της εβδομάδας τρώμε κανονικά.

Όλες οι παραπάνω μέθοδοι ουσιαστικά βασίζονται στη μείωση του συνολικού αριθμού θερμίδων που καταναλώνουμε, πράγμα που οδηγεί σε απώλεια κιλών.

Μειώνοντας το συνολικό αριθμό των θερμίδων που τρώμε μεσοπρόθεσμα θα αδυνατίσουμε εάν και εφόσον βέβαια μετά την περίοδο νηστείας δεν κάνουμε υπερβολή στο τι θα φάμε και στο πόσο.

Ο περισσότερος κόσμος επιλέγει το πρωτόκολλο 16/8 το πιο απλό που μπορεί να ακολουθηθεί πιο εύκολα.

Διαλειμματική νηστεία και οφέλη για την υγεία

Η διαλειμματική νηστεία είναι ένα πλάνο διατροφής όπου πραγματοποιούνται κύκλοι περιόδων όπου νηστεύουμε για κάποιες ώρες ή μέρες και χρονικοί περίοδοι τρώμε κανονικά.

Πολλές μελέτες έχουν γίνει σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία τόσο σε ζώα όσο και σε ανθρώπους.

Οι μελέτες έδειξαν πως μπορεί να έχει κάποια πολύ ισχυρά οφέλη για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, τη συνολική υγεία του οργανισμού, τη λειτουργία του εγκεφάλου αλλά και τη μακροζωία.

Τα βασικά οφέλη για την υγεία που συνδέονται με τη διαλειμματική νηστεία είναι:

• **Απώλεια βάρους:** Μπορεί να σας βοηθήσει να χάσετε βάρος εάν έχετε περιττά κιλά. Σημαντικότερο είναι η μείωση λίπους στη μεσαία ζώνη (επικίνδυνο σπλαχνικό λίπος) χωρίς να χρειάζεται αυστηρά να μετράτε θερμίδες.

• **Αντίσταση στην ινσουλίνη:** Η διαλειμματική νηστεία μπορεί να μειώσει την αντίσταση στην ινσουλίνη χαμηλώνοντας συνολικά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα από 3 εώς 6% και κατά 20 εώς 31% κατά τη διάρκεια της νηστείας, πράγμα που ενδέχεται να μειώνει το ρίσκο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.

• **Φλεγμονή:** Κάποιες μελέτες έδειξαν μείωση στους δείκτες φλεγμονής. Η χρόνια φλεγμονή είναι η ρίζα από πάρα πολλές χρόνιες ασθένειες στο δυτικό κόσμο.

• **Υγείας της καρδιάς:** Η διαλειμματική νηστεία ενδέχεται να μειώσει την «κακή» LDL χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια και τους δείκτες φλεγμονής, τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και την αντίσταση στην ινσουλίνη. Όλα τα παραπάνω είναι σοβαροί παράγοντες ρίσκου για την εκδήλωση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

• **Καρκίνος:** Μελέτες σε ζώα υποστηρίζουν πως η διαλειμματική νηστεία ενδέχεται να προστατεύει από την εκδήλωση μορφών καρκίνου.

• **Υγεία του εγκεφάλου:** Η διαλειμματική νηστεία αυξάνει τα επίπεδα του νευροτροφικού παράγοντα BDNF, μια εγκεφαλική ορμόνη που ενδέχεται να συμμετέχει στην ανάπτυξη νέων νευρικών κυττάρων. Ενδέχεται ακόμη να λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στη νόσο Alzheimer.

• **Αντιγήρανση:** Η διαλειμματική νηστεία παρατείνει το προσδόκιμο ζωής σε ποντίκια. Έρευνες έδειξαν πως τα ποντίκια που νήστευαν ζούσαν 36 εώς 83% περισσότερο.

Πρέπει ωστόσο να επισημάνουμε πως η έρευνα γύρω από το θέμα είναι σε αρχικά στάδια. Πολλές από τις έρευνες που έχουν διεξαχθεί είναι μικρής διάρκειας ή επάνω σε μικρό δείγμα ή έγιναν σε ζώα και όχι σε ανθρώπους.

Περισσότερες και ποιο ολοκληρωμένες έρευνες επάνω στον άνθρωπο πρέπει να γίνουν για να βγάλουμε πιο ασφαλή συμπεράσματα.

Πως η διαλειμματική νηστεία επηρεάζει τα κύτταρά μας και τις ορμόνες μας

Όταν νηστεύετε μια σειρά από πράγματα συμβαίνουν σε κυτταρικό αλλά και μοριακό επίπεδο στο σώμα σας.

Για παράδειγμα ο οργανισμός προσαρμόζει τα επίπεδα ορμονών κατά τέτοιο τρόπο ώστε να έχει πρόσβαση στις αποθήκες λίπους πιο εύκολα.
Τα κύτταρα επίσης ενεργοποιούν μια διαδικασία επιδιόρθωσης καθώς και αλλαγές στην έκφραση των γονιδίων.

Αυτές είναι μερικές αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα όταν κάνετε νηστεία:

- **Αυξητική ορμόνη (HGH):** Τα επίπεδα της αυξητικής ορμόνης εκτοξεύονται εώς και 5 φορές παραπάνω από το φυσιολογικό, πράγμα που έχει πολλαπλά οφέλη σε όσους θέλουν να χάσουν καθαρό λίπος αλλά και για όσους θέλουν να αυξήσουν τη μυϊκή τους μάζα ακόμη και σε ηλικίες άνω των 60!
- **Ινσουλίνη:** Βελτιώνεται η ευαισθησία στην ινσουλίνη ενώ τα επίπεδά της πέφτουν δραματικά. Όταν τα επίπεδα ινσουλίνης είναι χαμηλά η απώλεια βάρους είναι πολύ πιο εύκολη
- **Κυτταρική επιδιόρθωση:** Όταν νηστεύετε τα κύτταρά σας ξεκινούν μια διαδικασία επιδιόρθωσης. Μια από αυτές τις διαδικασίες είναι η κυτταρική αυτοφαγία, ένας μηχανισμός του οργανισμού όπου γίνεται εκκαθάριση των παλιών και γερασμένων κυττάρων αλλά και δυσλειτουργικών πρωτεϊνών που βρίσκονται εσωτερικά του κυττάρου
- **Γονιδιακή έκφραση:** Υπάρχουν αλλαγές στη λειτουργία των γονιδίων που σχετίζονται με τη μακροζωία αλλά και την προστασία απέναντι σε ασθένειες

Όλες αυτές οι αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών στην κυτταρική λειτουργία και στην έκφραση των γονιδίων δημιουργούν τα ευεργετικά οφέλη της διαλειμματικής νηστείας.

Διαλειμματική νηστεία και απώλεια λίπους στην κοιλιά και γράμμωση

Η απώλεια κιλών είναι ο πιο συχνή αιτία που κάποιοι κάνουν διαλειμματική νηστεία. Λιγότερα γεύματα σημαίνει και λιγότερες θερμίδες που καταναλώνουμε στο σύνολο. Επιπλέον η διαλειμματική νηστεία αλλάζει και τα επίπεδα ορμονών που ευνοούν την απώλεια βάρους ειδικά λίπος από την κοιλιά.

Χαμηλότερα επίπεδα ινσουλίνης και υψηλότερα επίπεδα αυξητικής ορμόνης λόγω της διαλειμματικής νηστείας αυξάνουν τα επίπεδα της νορεπινεφρίνης. Μια ορμόνη που συνδέεται με το μεταβολισμό (κάψιμο) λίπους.

Αυτές οι αλλαγές στα επίπεδα ορμονών ακόμη και βραχυπρόθεσμα ενδέχεται να αυξήσουν το μεταβολισμό από 3.6 εώς και 14%.

Τρώγοντας λιγότερες θερμίδες στο σύνολο και δαπανώντας περισσότερες λόγω αύξησης μεταβολισμού, η διαλειμματική νηστεία συμβάλλει στην απώλεια λίπους καταλυτικά και στο ενεργειακό ισοζύγιο.

Μελέτες έδειξαν πως η διαλειμματική νηστεία είναι πολύ ισχυρό όπλο για την γρήγορης και αποτελεσματική απώλεια βάρους. Δεν είναι λίγοι αυτοί που επιλέγουν να κάνουν προπόνηση με άδειο στομάχι με στόχο τη γρηγορότερη καύση λίπους και γράμμωση.

Το 2014 μια μελέτη βρήκε πως η διαλειμματική νηστεία για χρονικό διάστημα από 3 εώς 24 εβδομάδες οδήγησε σε απώλεια βάρους 3 εώς και 8% που είναι σημαντικό αποτέλεσμα για τέτοιου τύπου έρευνες/

Σύμφωνα με την ίδια μελέτη οι συμμετέχοντες έχασαν από 4 εως 7% της περιφέρειας στη μέση όπου συσσωρεύεται το επικίνδυνο σπλαχνικό λίπος που σχετίζεται με ασθένειες και παθήσεις.

Μια άλλη μελέτη έδειξε πως η διαλειμματική νηστεία προκάλεσε μικρότερη απώλεια μυϊκής μάζας σε σχέση με άλλες δίαιτες που περιορίζουν θερμίδες.

Συχνές ερωτήσεις σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία

Παρακάτω θα βρείτε απαντήσεις στις πιο κοινές ερωτήσεις σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία.

1 **Μπορώ να πίνω υγρά κατά τη διάρκεια της νηστείας;**

Ναι, επιτρέπεται το νερό, ο καφές, το τσάι και άλλα ροφήματα που δεν περιέχουν πολλές θερμίδες ή ζάχαρη.

Μην προσθέτετε ζάχαρη στον καφέ σας. Μικρή ποσότητα γάλατος στον καφέ επιτρέπεται.

Ο καφές ενδέχεται να δρα ευεργετικά κατά τη διάρκεια της νηστείας καθώς σε μικρή ποσότητα μειώνει το αίσθημα της πείνας.

Η κατανάλωση αλκοόλ κατά την διαλειμματική νηστεία ενδέχεται να καταστρέψει όλη την προσπάθειά σας εάν γίνει με λάθος τρόπο.

2 **Είναι ανθυγιεινό εάν δεν φάω πρωινό;**

Όχι. Η παράλειψη πρωινού γεύματος δεν είναι πρόβλημα. Το πρόβλημα δεν είναι εάν θα φάει κάποιος πρωινό ή όχι.

Το πρόβλημα είναι ότι όσοι συνήθως δεν τρώνε πρωινό έχουν πολύ κακές διατροφικές συνήθειες. Εάν τρώτε σωστά και υγιεινά καθ' όλη την υπόλοιπη διάρκεια της ημέρας δεν υπάρχει κανένα απολύτως πρόβλημα.

3 **Μπορώ να παίρνω συμπληρώματα κατά τη διάρκεια της νηστείας;**

Ναι. Πρέπει ωστόσο να έχουμε στο νου μας πως κάποια συμπληρώματα όπως οι λιποδιαλυτές βιταμίνες απορροφώνται καλύτερα όταν καταναλώνονται με κάποιο γεύμα.

4 **Μπορώ να πάω στο γυμναστήριο και να κάνω προπόνηση όταν βρίσκομαι σε νηστεία;**

Ναι. Οι προπονήσεις στο διάστημα που κάνουμε νηστεία είναι μια χαρά.
Εάν συνδυαστούν με σωστά συμπληρώματα διατροφής μπορεί να έχουν μάλιστα και καλύτερα αποτελέσματα. Εάν ο στόχος σας είναι η απώλεια βάρους...

Εάν ο στόχος σας είναι το χτίσιμο μυϊκής μάζας καλό θα ήταν πριν την προπόνηση αλλά και μετά να πάρετε ένα αξιόπιστο συμπλήρωμα πρωτεΐνης όπως το
SUPER VEGGIE PROTEIN ή το **ULTRA WHEY PROTEIN** της **Healthia**.

5 **Μπορεί να χάσω μυϊκή μάζα όταν κάνω διαλειμματική νηστεία;**

Όλα τα πρωτόκολλα και οι μέθοδοι απώλειας βάρους ενδέχεται να προκαλέσουν απώλεια μυϊκής μάζας μέχρι ένα βαθμό. Για αυτό τον λόγο είναι απαραίτητα η προπόνηση με βάρη ή με αντιστάσεις παράλληλα με επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης κατά τη διάρκεια νηστείας ή προγράμματος απώλειας βάρους.
Ενδιαφέρον έχει μια μελέτη που έδειξε πως η διαλειμματική νηστεία προκάλεσε λιγότερη απώλεια μυϊκής μάζας σε σχέση με άλλες δίαιτες που βασίζονται σε περιορισμό θερμίδων.
Υπάρχει ωστόσο πρωτόκολλο όπου χρησιμοποιείται η διαλειμματική νηστεία για αύξηση μυικού όγκου (άλιπη μυϊκή μάζα)

6 **Υπάρχει περίπτωση η διαλειμματική νηστεία να μπλοκάρει το μεταβολισμό και τις καύσεις μου;**

Όχι. Ίσα ίσα μελέτες έδειξαν πως οι νηστείες μικρής διάρκειας ενεργοποιούν και αυξάνουν το μεταβολισμό. Ωστόσο νηστείες άνω των 3 συνεχόμενων ημερών ενδέχεται να μειώσουν το μεταβολισμό και τις καύσεις.

7 **Μπορεί ένα παιδάκι να κάνει νηστεία;**

Η έννοια της νηστείας σε παιδάκια μικρής ηλικίας που βρίσκονται σε πλήρη ανάπτυξη πιθανόν να είναι κακή ιδέα.

Διαλειμματική νηστεία. Ασφάλεια και παρενέργειες

Το αίσθημα της πείνας για μεγάλο χρονικό διάστημα είναι ίσως η βασικότερη «παρενέργεια» της διαλειμματικής νηστείας. Ενδέχεται να αισθανθείτε αδυναμία, κόπωση καθώς και μειωμένη εγκεφαλική εγρήγορση.
Το αίσθημα ωστόσο είναι παροδικό καθώς ο οργανισμός γρήγορα προσαρμόζεται στις νέες διατροφικές συνθήκες.
Εάν αντιμετωπίζεται κάποιο πρόβλημα υγείας ή βρίσκεστε υπό ιατρική παρακολούθηση καλό θα ήταν να λάβετε τη γνώμη του θεράποντα γιατρού σας.

Η γνώμη του γιατρού σας ή κάποιου εξειδικευμένου σύμβουλου υγείας είναι σημαντική για τις παρακάτω περιπτώσεις:

- Διαβήτης τύπου 2
- Προβλήματα με τη ρύθμιση του σακχάρου.
- Εάν έχετε θέματα αρτηριακής πίεσης
- Εάν λαμβάνετε κάποια φαρμακευτική αγωγή
- Εάν είστε λιποβαρής
- Εάν έχετε ιστορικό με διατροφικές διαταραχές.
- Εάν είστε γυναίκα που προσπαθεί να συλλάβει
- Εάν είστε γυναίκα με ιστορικό εμμηνόρροιας
- Εάν είστε έγκυος ή θηλάζετε

Έχοντας υπόψιν την παραπάνω λίστα πρέπει να επισημάνουμε πως η ιδέα της διαλειμματικής νηστείας είναι από τις πιο ασφαλής πρακτικές που κάποιος μπορεί να ακολουθήσει.

Δεν είναι καθόλου επικίνδυνο απλά να μη φάει κάποιος τίποτα για μερικές ώρες, εάν τα γεύματα που θα κάνει μετά είναι καλής ποιότητας τρόφιμα, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Πρέπει ωστόσο να έχουμε στο νου μας πως η επιτυχία αυτή σχετίζεται με το ότι στη διαλειμματική νηστεία ούτως η αλλιώς τρώμε λιγότερες θερμίδες.
Εάν όμως στο χρονικό διάστημα που τρώτε τα γεύματά σας καταναλώνετε τεράστιες ποσότητες φαγητού ή junk food πιθανόν να μην αδυνατίσετε καθόλου.
Η ποιότητα και η ποσότητα των γευμάτων και των τροφών είναι το Α και το Ω στην προσπάθεια απώλειας βάρους.
Εάν τρώτε καλής ποιότητας γεύματα και θέλετε γρήγορα αποτελέσματα σας προτείνουμε να γνωρίσετε το εξειδικευμένο πακέτο με συμπληρώματα διατροφής **LOSE WEIGHT 5-10kg** της Healthia.

Το σκεύασμα **X-TREME LYPOLISIS** περιέχει 10 δραστικά συστατικά όπως τα raspberry ketonets, τα μούρα acai και το μηλόξυδο που είναι γνωστά για τη "λιποδιαλυτική" τους δράση.

Το **SUPERIOR GREEN COFFEE** είναι το πιο ισχυρό σκεύασμα πράσινου καφέ που κυκλοφορεί σήμερα στην αγορά. Εκτός από την απώλεια λίπους ο πράσινο καφές δίνει ενέργεια και τονώνει το μεταβολισμό κατά τις ώρες που δε θα τρώτε.

Το σκεύασμα **CAPS MAXIMUM** περιέχει δραστικά συστατικά όπως η καψαϊκίνη που αυξάνουν τις καύσεις και ενεργοποιούν το μεταβολισμό μέσω της διαδικασίας της θερμογέννησης.
Εάν θέλετε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πακέτο **LOSE WEIGHT 5-10kg** μπορείτε να κάνετε κλικ ΕΔΩ.

Διαλειμματική νηστεία για γυναίκες

Η διαλειμματική νηστεία είναι ιδιαίτερα δημοφιλής πρακτική στις μέρες μας τόσο στους άντρες όσο και στις γυναίκες.

Ωστόσο υπάρχουν μια σειρά από μελέτες και έρευνες που δείχνουν πως η διαλειμματική νηστεία δεν έχει ακριβώς τα ίδια οφέλη για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες.
Έτσι καλό θα ήταν οι γυναίκες να ακολουθήσουν διαφορετική προσέγγιση. Πάμε να ρίξουμε μια αναλυτική ματιά στο θέμα.

Η διαλειμματική νηστεία ενδέχεται να έχει διαφορετική επίδραση στις γυναίκες σε σχέση με τους άντρες

Υπάρχουν ενδείξεις πως η διαλειμματική νηστεία ενδέχεται να μην έχει τα ίδια ευεργετικά αποτελέσματα για μερικές γυναίκες όσο για όλους τους άνδρες.

Μια μελέτη έδειξε πως η ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα χειροτέρεψε σε γυναίκες μέσα σε διάστημα 3 εβδομάδων διαλειμματικής νηστείας, πράγμα που δε συνέβη στους άνδρες που συμμετείχαν.
Υπάρχουν επίσης αρκετές μαρτυρίες γυναικών που παρατήρησαν αλλαγές στον κύκλο της περιόδου τους μετά από διαλειμματική νηστεία.

Αυτό εξηγείται καθώς ο γυναικείος οργανισμός είναι ιδιαίτερα ευάλωτος στον δραστικό περιορισμό θερμίδων.

Όταν γίνεται δραστικός περιορισμός των συνολικών θερμίδων που τρώμε για μεγάλο χρονικό διάστημα ή πολύ συχνά, ένα σημείο του εγκεφάλου μας που ονομάζεται υποθάλαμος επηρεάζεται.

Αυτό μπορεί με τη σειρά του να εμποδίσει την έκκριση της γοναδοτροπίνης, μια ορμόνη που συμβάλλει στην απελευθέρωση 2 αναπαραγωγικών ορμονών: την ωχρινοτρόπο ορμόνη (LH) και της θυρεοειδικής ορμόνης (FSH).

Όταν αυτές οι ορμόνες δεν μπορούν να επικοινωνήσουν με τις ωοθήκες αυξάνεται το ρίσκο ανωμαλιών στην περίοδο, υπογονιμότητας αλλά και οστεοπόρωσης συν τοις άλλοις.

Τηλ.: 2310 44 44 22

Δεν υπάρχουν συγκριτικές μελέτες σε ανθρώπους. Ωστόσο μελέτες με εργαστηριακά ποντίκια έδειξαν πως μετά από 3-6 μήνες με περιόδους νηστειών και αποχής φαγητού παρατηρήθηκε μείωση στο μέγεθος των ωοθηκών αλλά και ανωμαλία στον κύκλο περιόδου των θηλυκών.

Με γνώμονα όλα τα παραπάνω καλό θα ήταν οι γυναίκες να δοκιμάσουν ηπιότερες τακτικές αναφορικά με τη μέθοδο της διαλειμματικής νηστείας, όπως μικρότερα χρονικά διαστήματα αφαγίας, λιγότερες φορές το μήνα και μεγαλύτερες αποστάσεις από νηστεία σε νηστεία.

Τα οφέλη της διαλειμματικής νηστείας για την υγεία σε γυναίκες

Τα οφέλη της διαλειμματικής νηστείας δεν περιορίζονται μόνο στην απώλεια κιλών και στη μείωση πόντων στην κοιλιά. Η διαλειμματική νηστεία μειώνει το ρίσκο εμφάνισης αρκετών χρόνιων ασθενειών όπως θα δούμε παρακάτω.

Υγεία της καρδιάς

Οι καρδιοπάθειες είναι η βασική αιτία θανάτου παγκοσμίως. Η υψηλή πίεση, η υψηλή «κακή χοληστερίνη» LDL, η υψηλή τιμή στα τριγλυκερίδια είναι μερικοί παράγοντες ρίσκου για βλάβες του καρδιαγγειακού συστήματος.
Μια μελέτη σε 16 παχύσαρκες γυναίκες και άνδρες έδειξε πως η διαλειμματική νηστεία μείωσε την πίεση του αίματος κατά 6% σε διάστημα 8 εβδομάδων (6).
Στην ίδια μελέτη παρατηρήθηκε μείωση της LDL χοληστερίνης κατά 25% και των τριγλυκεριδίων κατά 32%.
Τα αποτελέσματα ωστόσο σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία και τα βελτιωμένα επίπεδα της LDL χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων δεν είναι σταθερά.
Περισσότερες μελέτες επί του θέματος χρειάζονται για να εξάγουμε πιο ασφαλή συμπεράσματα σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία και την υγεία της καρδιάς.

Διαλειμματική νηστεία και επίδραση στο διαβήτη

Η διαλειμματική νηστεία ενδέχεται να είναι αποτελεσματικός τρόπος για να μειώσετε το ρίσκο εμφάνισης διαβήτη τύπου ΙΙ.

Όπως και με τις δίαιτες περιορισμού θερμίδων, έτσι και η διαλειμματική νηστεία φαίνεται πως μειώνει κάποιους από τους παράγοντες ρίσκου για την εμφάνιση διαβήτη.
Αυτό γίνεται καθώς μειώνονται τα επίπεδα ινσουλίνης και κατ επέκταση η αντίσταση στην ινσουλίνη.

Σε μια άλλη μελέτη, 8–12 εβδομάδες διαλειμματικής νηστείας είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων ινσουλίνης κατά 20–31% και του σακχάρου του αίματος κατά 3–6% σε άτομα που βρίσκονται σε προ-διαβητικό στάδιο.

Στο προ-διαβητικό στάδιο τα επίπεδα σακχάρου είναι αυξημένα, ωστόσο όχι σε τέτοιο επίπεδο όπου διαγνώσκεται διαβήτης.

Ωστόσο η διαλειμματική νηστεία ενδέχεται να μην έχει τόσο ευεργετικά αποτελέσματα στις γυναίκες όσο στους άνδρες σχετικά με την επίδραση στο σάκχαρο του αίματος.

Μια μικρή μελέτη βρήκε πως τα επίπεδα σακχάρου χειροτέρεψαν σε γυναίκες μετά από 22 μέρες νηστείας, κάθε 2η μέρα. Στο αντίστοιχο group των ανδρών δεν υπήρξε τέτοια επίδραση.
Ασχέτως με το παραπάνω αποτέλεσμα η μείωση στα επίπεδα της ινσουλίνης και της αντίστασης στην ινσουλίνη ενδεχομένως να μειώνει το ρίσκο εμφάνισης διαβήτη πάραυτα σε άτομα που βρίσκονται σε προδιαβητικό στάδιο.

Διαλειμματική νηστεία, απώλεια λίπους και μείωση κυτταρίτιδας
Η διαλειμματική νηστεία είναι ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος να χάσετε βάρος, όταν γίνει με το σωστό τρόπο.

Μικρές περίοδοι νηστείας κόβουν θερμίδες από το συνολικό ενεργειακό ισοζύγιο. Όταν τρώμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που δαπανάμε με το μεταβολισμό και τις καύσεις αδυνατίζουμε.

Μια σειρά από μελέτες υποστηρίζουν πως η διαλειμματική νηστεία είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος, όπως και οι δίαιτες περιορισμού θερμίδων, για να χάσουμε βάρος σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Μια ανασκόπηση μελετών το 2018 σε υπέρβαρους ενήλικες βρήκε πως η διαλειμματική νηστεία είχε ως αποτέλεσμα την απώλεια κατά μέσο όρο 6,8 κιλών σε διάστημα 3-12 μηνών.

Δεν έχουμε ακόμη μελετήσει ωστόσο τα αποτελέσματα της διαλειμματικής νηστείας σε μεγάλο βάθος χρόνου.

Εάν προσέχουμε τη διατροφή μας, η διαλειμματική νηστεία συμβάλλει και στη μείωση φλεγμονών. Φλεγμονές στο λιπώδη ιστό κάνουν είναι από τους βασικού λόγους έντονης κυτταρίτιδας στις γυναίκες.

Βραχυπρόθεσμα η διαλειμματική νηστεία έχει αποτέλεσμα. Εάν όμως μετά το τέλος την προσπάθειας για απώλεια βάρους τρώμε λάθος ή παραπάνω από αυτό που πρέπει και ακολουθούμε ένα κακό lifestyle σίγουρα θα ξαναπάρουμε το βάρος που χάσαμε.

Συμβάλλει στην κατανάλωση λιγότερου φαγητού και κατ' επέκταση λιγότερων θερμίδων

Η διαλειμματική νηστεία από μόνη της ως μέθοδος μπορεί να μας βοηθήσει να τρώμε λιγότερες θερμίδες στο σύνολο της μέρας.

Μια μελέτη βρήκε πως νεαρά άτομα που ακολούθησαν τη μέθοδο κατανάλωσαν κατά μέσο όρο 650 θερμίδες λιγότερες τη μέρα όταν περιορίστηκε το χρονικό διάστημα πρόσληψης τροφής σε 4 ώρες.
Μια άλλη μελέτη σε 24 υγιή άτομα (άνδρες και γυναίκες) ερεύνησε την επίδραση ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος νηστείας που διήρκεσε 36 ώρες.

Παρά το γεγονός ότι την επόμενη μέρα καταναλώθηκαν περισσότερες θερμίδες από ότι κανονικά - κατά μέσο όρο 1900 στο σύνολο – παρατηρήθηκε μείωση στο σύνολο.

Άλλα οφέλη της διαλειμματικής νηστείας για την υγεία

Υπάρχουν μια σειρά από άλλες μελέτες, τόσο σε ζώα όσο και σε ανθρώπους που υποστηρίζουν πως η διαλειμματική νηστεία έχει μια σειρά από ενδεχόμενα οφέλη όπως:

- **Μείωση της φλεγμονής**
  Μερικές μελέτες δείχνουν πως η διαλειμματική νηστεία μπορεί να μειώσει το οξειδωτικό στρες καθώς και βασικούς δείκτες φλεγμονής. Η χρόνια φλεγμονή σχετίζεται με αύξηση βάρους καθώς και με μια σειρά από πολύ σοβαρές ασθένειες.

- **Βελτιωμένη διάθεση και ευεξία**
  Μια μελέτη βρήκε πως οκτώ βδομάδες διαλειμματικής νηστείας μετρίασε το αίσθημα της κατάθλιψης καθώς και τις εξάρσεις λαιμαργίας και υπερφαγίας. Παρατηρήθηκε παράλληλα βελτίωση στην γενικότερη όψη παχύσαρκων ενηλίκων.

- **Αύξηση μακροζωίας**
  Η διαλειμματική νηστεία βρέθηκε πως επεκτείνει τη ζωή σε ποντίκια κατά 33–83%. Έρευνα χρειάζεται ωστόσο σε ανθρώπους για να πιστοποιηθεί εάν ισχύει το ίδιο.

- **Διατήρηση μυϊκής μάζας**
  Η διαλειμματική νηστεία φαίνεται πως είναι αποτελεσματική αναφορικά με τη διατήρηση της μυϊκής μάζας σε σχέση με δίαιτες περιορισμού θερμίδων. Η μεγαλύτερη μυϊκή μάζα ως γνωστόν καίει περισσότερες θερμίδες ακόμη και όταν είμαστε σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας.

Χρειάζεται περισσότερη και ποιοτικότερη έρευνα σχετικά με το αν προκύπτουν διαφορές στα οφέλη για την υγεία μεταξύ ανδρών και γυναικών ώστε να καταλήξουμε σε συμπεράσματα.

Οι καλύτεροι τρόποι και μέθοδοι διαλειμματικής νηστείας για γυναίκες

Δεν υπάρχει μια μέθοδος νηστείας που να είναι καλύτερη από κάποια άλλη. Όπως και με τις περισσότερες δίαιτες έτσι και η μέθοδος της διαλειμματικής νηστείας έχει σχέση με το τι ταιριάζει στον καθένα.

Σε γενικές γραμμές πάντως οι γυναίκες καλό θα ήταν να ακολουθήσουν μια πιο χαλαρή προσέγγιση νηστείας σε σχέση με τους άντρες.

Πράγμα που σημαίνει λιγότερες ημέρες νηστείας ανά περίοδο ή λιγότερες θερμίδες κατά τις μέρες νηστείας.

Οι πιο ενδεδειγμένοι τρόποι νηστείας για γυναίκες είναι:

- **Σταδιακή αύξηση χρόνου νηστείας:** Νηστεύουμε αρχικά για 12 ώρες και σταδιακά αυξάνουμε το διάστημα εώς 16 ώρες. Νηστεύουμε 2 εώς 3 φορές την εβδομάδα, για μη συνεχόμενες μέρες ωστόσο. Η κάθε μέρα νηστείας θα πρέπει να απέχει εξίσου από την προηγούμενη (πχ Δευτέρα, Τετάρτη, Παρασκευή)

- **Eat-stop-eat (πρωτόκολλο 24ων ωρών):** Μια πλήρη 24ωρη νηστεία 1-2 φορές (το πολύ για τις γυναίκες) την εβδομάδα. Καλό θα ήταν να ξεκινήστε με 12 και σταδιακά να φτάσετε εώς τις 16 ώρες νηστείας για πιο ομαλές και ήπιες προσαρμογές.

- **Η δίαιτα 5:2 (αλλιώς η «δίαιτα της νηστείας»):** Αντί να μη φάμε καθόλου για κάποιο διάστημα περιορίζουμε τις θερμίδες στο 25% από αυτές που καταναλώνουμε συνήθως (~500 θερμίδες τη μέρα). Το ακολουθούμε για 2 μη συνεχόμενες μέρες την εβδομάδα. Τις υπόλοιπες μέρες τρώμε κανονικά.

- **Μέθοδος της κάθε 2ης μέρας:** Νηστεία κάθε 2η μέρα, τρώγοντας το 20-25% του συνόλου των θερμίδων που καταναλώνουμε συνήθως (περίπου 500 θερμίδες) κατά την ημέρα νηστείας. Στις 10 μέρες τις 5 θα έχουμε καταναλώσει από 500 θερμίδες περίπου.

- **Η μέθοδος 16/8:** Νηστεύουμε για 16 συνεχόμενες ώρες και κατόπιν τρώμε όλα τα γεύματά μας μέσα σε διάστημα 8 συνεχόμενων ωρών. Για τις γυναίκες αρχικά μπορούν να ξεκινήσουν με νηστεία 14 ωρών και σταδιακά να το αυξήσουν στις 16 ώρες.

Ασφάλεια και παρενέργειες της διαλειμματικής νηστείας για γυναίκες

Τροποποιημένες εκδοχές των μεθόδων διαλειμματικής νηστείας φαίνεται πως είναι σχετικά ασφαλής για τις περισσότερες γυναίκες.

Έχουν παρατηρηθεί ωστόσο διάφορες παρενέργειες όπως μεγάλη πείνα και λιγούρες, απότομη αλλαγή στη διάθεση, έλλειψη συγκέντρωσης, χαμηλά επίπεδα ενέργειας, πονοκέφαλος, δυσάρεστη αναπνοή κατά τις μέρες που νηστεύουμε.

Έχουν αναφερθεί περιπτώσεις γυναικών που παρατήρησαν αλλαγή στον κύκλο της περιόδου μετά από περιόδους νηστείας.

Καλό θα ήταν εάν έχετε οποιοδήποτε πρόβλημα υγείας, πριν ξεκινήσετε διαλειμματική νηστεία να πάρετε πρώτα τη γνώμη του θεράποντα γιατρού σας.

Ιατρική γνωμάτευση και παρακολούθηση χρειάζεται σε γυναίκες που:

- Έχουν ιστορικό από διατροφικές ανωμαλίες
- Έχουν διαβήτη ή τακτικά παθαίνουν υπογλυκαιμία
- Είναι λιποβαρής, δεν τρέφονται σωστά ή έχουν διατροφικές ελλείψεις
- Είναι έγκυος, θηλάζουν ή προσπαθούν να συλλάβουν
- Έχουν προβλήματα γονιμότητας ή προβλήματα περιόδου

Σε γενικές γραμμές η διαλειμματική νηστεία είναι εύκολη και σχετικά ασφαλής για να τη δοκιμάσει κάποια γυναίκα. Ωστόσο καλό θα ήταν η δοκιμή σας να είναι σταδιακή και όχι ακραία. Ξεκινήστε από κάτι που σας φαίνεται εύκολο.

Καλό θα ήταν να «ακούτε» το σώμα σας και να αφουγκράζεστε τυχόν δυσκολίες ή αλλαγές στην καθημερινότητά σας.

Εάν για κάποιο λόγο σας προβληματίσει κάτι καλό θα ήταν να διακόψετε τη μέθοδο και να συμβουλευτείτε κάποιον εξειδικευμένο διατροφολόγο ή σύμβουλο υγείας.

Διαλειμματική νηστεία για όγκο. Χτίζοντας μυϊκή μάζα και χάνοντας παράλληλα λίπος. Πως γίνεται;

Ένα πράγμα ωστόσο που δεν είναι ευρέως διαδεδομένο είναι πως με κατάλληλες τροποποιήσεις σε συνδυασμούς η διαλειμματική νηστεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί για απώλεια λίπους και παράλληλη αύξηση μυϊκής μάζας.

Η διαλειμματική νηστεία είναι στην πραγματικότητα η κατανάλωση όλων των γευμάτων (και κατ' επέκταση των θερμίδων) μέσα σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο της ημέρας (πχ μέσα σε 8 ώρες). Καθ' όλη την υπόλοιπη διάρκεια της μέρας δεν καταναλώνουμε ούτε 1 θερμίδα, σε υγρή ή στερεά μορφή.

Το σώμα μας δε θα πεινάσει ούτε θα στερηθεί θρεπτικά συστατικά, εφόσον τα γεύματά σας είναι πλήρη και καλής ποιότητας.
Με απλά λόγια καταναλώνετε όλα σας τα γεύματα εντός ενός παραθύρου πχ 8 ωρών. Ακόμη και στα Αγγλικά η λέξη breakfast που σημαίνει πρωινό βγαίνει από το break (σταματώ/ σπάζω) + fast (νηστεία).

Στην Αγγλία συνηθίζουν το μεγάλο γεύμα της ημέρας να είναι το απογευματινό (dinner). Κατόπιν ή τρώνε κάτι πολύ ελαφρύ για βράδυ ή απολύτως τίποτα. Κατά τη διάρκεια της νύχτας ούτως ή άλλως δεν τρώμε κάτι, οπότε το πρωινό γεύμα έρχεται να διακόψει την αποχή – νηστεία από το φαγητό.

Όταν κάνουμε διαλειμματική νηστεία καταναλώνουμε λιγότερες θερμίδες

Κατά μέσο όρο ένας δραστήριος άντρας χρειάζεται 2500 θερμίδες την ημέρα για να διατηρήσει το βάρος του και 2000 για να χάσει περίπου μισό κιλό την εβδομάδα.
Κατά μέσο όρο μια δραστήρια γυναίκα χρειάζεται 2000 θερμίδες την ημέρα για να διατηρήσει το βάρος της και 1500 θερμίδες για να χάσει περίπου μισό κιλό την εβδομάδα.

Ο παραπάνω υπολογισμός ωστόσο είναι μέσος όρος. Ο κάθε άνθρωπος έχει μοναδικό μεταβολισμό, μυϊκό σύστημα και καθημερινότητα (εργασία, δραστηριότητες, ορμονικό προφίλ, άσκηση κλπ)

Ωστόσο όταν παραλείπουμε ένα γεύμα χωρίς να αναπληρώνουμε με θερμίδες στα επόμενα γεύματα δημιουργούμε εύκολα ενεργειακό έλλειμμα. Με απλά λόγια καταναλώνουμε λιγότερες θερμίδες από αυτές που δαπανάμε, πράγμα που οδηγεί σε απώλεια βάρους σταδιακά.

Τηλ.: 2310 44 44 22

Χάνουμε μυϊκή μάζα όταν κάνουμε διαλειμματική νηστεία;

Σχεδόν όλες οι μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία αφορούν την απώλεια βάρους.

Πρέπει να επισημάνουμε εάν ΔΕΝ κάνουμε βάρη θα χάσουμε και λίπος αλλά και μυϊκό ιστό. Η προπόνηση με βάρη είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να διατηρήσουμε τη μυϊκή μας μάζα. Αυτό ισχύει όχι μόνο για τη διαλειμματική νηστεία αλλά και για όλες τις άλλες δίαιτες.

Εάν ο στόχος μας είναι να αυξήσουμε τη μυϊκή μας μάζα κάνοντας διαλειμματική νηστεία θα πρέπει οπωσδήποτε να κάνουμε προπόνηση με βάρη τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα.
Εάν ο στόχος σας είναι η αύξηση μυϊκή μάζας, από διατροφικής άποψης παράλληλα με τη διαλειμματική νηστεία και το προπονητικό πρόγραμμα πρέπει να τρώτε **περισσότερες θερμίδες** από αυτές που καίμε σε καθημερινή βάση.

Οι έρευνες όπως θα δούμε παρακάτω έδειξαν πως η διαλειμματική νηστεία ενδεχομένως να συμβάλλει στη διατήρηση μυϊκής μάζας καλύτερα από άλλες δίαιτες. Ωστόσο από μόνη της **ΔΕΝ** αυξάνει την άλιπη μάζα σώματος.

Η αύξηση καθαρής μυϊκής μάζας προκύπτει όταν καταρχήν υπάρχει το εξωτερικό ερέθισμα (προπόνηση με βάρη). Κατά δεύτερον πρέπει να τρώμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που καίμε στο σύνολο της μέρας.

Αυτό υπάρχει μια σχετική δυσκολία καθώς μέσα σε «στενό» χρονικό διάστημα 8 ωρών πρέπει να φάμε αρκετές θερμίδες στο σύνολο.

Εάν επίσης πολύ σημαντικός παράγοντας για την αύξηση μυϊκού όγκου είναι η πρόσληψη καλής ποιότητας πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και υψηλού δείκτη NPU (net protein utilization).

Το μήνυμα σε κάθε περίπτωση είναι ξεκάθαρο
Χωρίς να κάνουμε βάρη μην περιμένουμε

Η διαδικασία της νηστείας αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό

Μια μελέτη βρήκε πως νηστεία για 2 μέρες αυξάνει το βασικό μεταβολισμό ηρεμίας κατά 3,6%.

Μια δεύτερη μελέτη βρήκε πως ο μεταβολικό ρυθμός αυξάνεται 11% μετά από 3 μέρες νηστείας, πράγμα που σημαίνει πως δαπανάτε περισσότερες θερμίδες όταν βρίσκεστε σε απόλυτη ηρεμία.

Χάνουμε μυϊκή μάζα όταν κάνουμε διαλειμματική νηστεία;

Στο σύνολο της ημέρας χωρίς επιπλέον δραστηριότητα θα έχετε κάψει περισσότερες θερμίδες. Ωστόσο η νηστεία για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα στο τέλος επιβραδύνει το μεταβολισμό και υπάρχει κίνδυνος απώλειας μυϊκού ιστού.

Τα πρωτόκολλα της διαλειμματικής νηστείας διαφέρουν από τη μακροχρόνια νηστεία και σε καμία περίπτωση δεν οδηγούν σε στάδιο «λιμοκτονίας» και απώλειας μυϊκής μάζας. Η διαλειμματική νηστεία όταν εκτελείται σωστά δεν επηρεάζει αρνητικό το μεταβολισμό.

Η νηστεία αυξάνει τα επίπεδα αυξητικής ορμόνης, πράγμα απαραίτητο για αύξηση μυϊκής μάζας

Δεν υπάρχει επαρκής έρευνα σχετικά με τη διαλειμματική νηστεία καθ' εαυτού και την αύξηση μυϊκής μάζας. Ωστόσο υπάρχουν ξεκάθαρα αποτελέσματα που δείχνουν αύξηση στα επίπεδα αυξητικής ορμόνης εώς και 5 φορές!

Τα υψηλά επίπεδα αυξητικής ορμόνης HGH ως αποτέλεσμα της νηστείας αποτελούν κλειδί τόσο για τη γρήγορη αποκατάσταση μετά από σκληρές προπονήσεις αλλά και για την αύξηση καθαρής μυϊκής μάζας γρηγορότερα.

Τα αποτελέσματα καταλήγουν στο συμπέρασμα πως εφόσον η διατροφή και το προπονητικό πρόγραμμα είναι σωστά προσαρμοσμένα, εάν ακολουθηθεί διαλειμματική νηστεία μπορεί ως αποτέλεσμα να έχουμε αύξηση καθαρής μυϊκής μάζας.

Η προπόνηση με βάρη συμβάλλει στη διατήρηση ή και αύξηση της μυϊκής μάζας παράλληλα με τη διαλειμματική νηστεία

Απαραίτητη προϋπόθεση για την διατήρηση ή και αύξηση μυϊκής μάζας όταν κάποιος είναι σε πρόγραμμα απώλειας λίπους είναι η άσκηση με βάρη ακόμη και σε μεγάλη ηλικία.

Μελέτες επιβεβαιώνουν το ίδιο και για την περίπτωση της διαλειμματικής νηστείας στα πλαίσια την απώλειας λίπους.

Σε μια μελέτη 8 εβδομάδων εξετάστηκε ο συνδυασμός διαλειμματικής νηστείας και η άσκηση με βάρη 3 φορές την εβδομάδα.

Οι ερευνητές χώρισαν τα 34 άτομα που συμμετείχαν στην έρευνα σε 2 group. Όλα τα άτομα προπονούνταν τακτικά με βάρη για χρόνια.

Το πρώτο group ακολούθησε πρόγραμμα διαλειμματικής νηστείας 8:16 (όλα τα γεύματα καταναλώνοντας εντός 8 ωρών – για 16 συνεχόμενες ώρες κάνανε πλήρη αποχή από κατανάλωση τροφών). Το δεύτερο group ακολούθησε ένα κανονικό πρόγραμμα διατροφής.

Και στα δύο group δόθηκε ο ίδιος αριθμός από θερμίδες και γραμμάρια πρωτεϊνών. Η αλλαγή ήταν μόνο στο χρονισμό των γευμάτων.

Στο τέλος της μελέτης σε κανένα από τα 2 group δεν παρατηρήθηκε απώλεια μυϊκής μάζας ή δύναμης. Ωστόσο στο group που ακολουθήθηκε διαλειμματική νηστεία παρατηρήθηκε μείωση 1,6kg λίπους ενώ στο 2ο δεν παρατηρήθηκε αλλαγή στο ποσοστό λίπους.

Τα αποτελέσματα δείχνουν πως η προπόνηση με βάρη 3 φορές την εβδομάδα συμβάλλει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας με παράλληλη απώλεια λίπους όταν ακολουθηθεί συστηματική διαλειμματική νηστεία.

Σε κάθε περίπτωση εάν ο στόχος σας είναι η αύξηση μυϊκής μάζας ακολουθώντας πρόγραμμα διαλειμματικής νηστείας οι προπονήσεις με βάρη θα πρέπει να είναι σκληρές και υψηλής έντασης.

Πρέπει να ακολουθούνται προπονητικά πρωτόκολλα όπου σε κάθε σετ θα φτάνουμε σε πληρη μυϊκή εξάντληση ενώ θα εφαρμόζονται τεχνικές όπως drop sets ή αρνητικές επαναλήψεις.
Ιδανικά κάθε μυϊκή ομάδα πρέπει να εξασκείται 2 φορές την εβδομάδα με απόσταση 48 εώς και 96 ώρες.

Μια άλλη απαραίτητη προϋπόθεση για την αύξηση όγκου είναι ο βραδινός ύπνος. Οι σκληρές προπονήσεις απαιτούν καλή ποιότητα νυχτερινού ύπνου ο οποίος πρέπει να διαρκεί περίπου 8 ώρες.

Πρέπει να κάνουμε προπόνηση με βάρη κατά το χρονικό παράθυρο που νηστεύουμε;
Μια έρευνα 4 εβδομάδων πραγματοποιήθηκε σε 20 γυναίκες όπου ασκήθηκαν επάνω σε έναν διάδρομο 3 φορές την εβδομάδα. Οι μισές ακολούθησαν πρόγραμμα διαλειμματικής νηστείας ενώ οι υπόλοιπες όχι.
Και τα δύο group έχασαν το ίδιο ποσοστό λίπους και κιλών κατά μέσο όρο. Σε κανένα από τα 2 group δεν παρατηρήθηκε απώλεια μυϊκής μάζας.

Ωστόσο υπάρχει πιθανότητα η προπόνηση κατά τη διάρκεια νηστείας να επηρεάσει τις επιδόσεις, ειδικά εάν πρόκειται για αθλητές υψηλού επιπέδου.

Αυτός είναι ο βασικός λόγος που οι μελέτες που εξέτασαν τα αποτελέσματα της διαλειμματικής νηστείας παράλληλα με προπονήσεις στα βάρη δεν προγραμμάτισαν οι προπονήσεις να γίνονται στο χρονικό διάστημα της νηστείας.

Στην πραγματικότητα είναι καθαρά θέμα προτίμησης. Εάν κάνουμε μια σκληρή προπόνηση με βάρη όντας νηστικοί δε θα έχουμε καλύτερα αποτελέσματα.
Το πιο πιθανόν είναι να μην αποδώσουμε τόσο καλά καθώς θα αισθανόμαστε πως δεν έχουμε τόση ενέργεια.
Σε κάθε περίπτωση εάν θέλετε να κάνετε προπόνηση κατά την διάρκεια της νηστείας καλό θα ήταν με το πέρας της άσκησης να καταναλώσετε εντός 1 ώρας τουλάχιστον
20 γραμμάρια πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας.

Συμπληρώματα διατροφής κατά τη διάρκεια διαλειμματικής νηστείας.

Εάν ο στόχος σας είναι η αύξηση όγκου πιθανόν να σκεφτείτε να λάβετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής παράλληλα με το προπονητικό σας πρόγραμμα για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα.

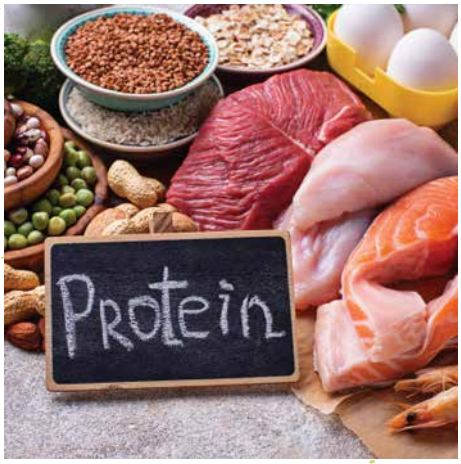
Εάν θα ακολουθήσετε παράλληλα πρόγραμμα διαλειμματικής νηστείας σίγουρα θα αναρωτηθείτε πότε πρέπει να λάβετε τα συμπληρώματα και αν θα έχουν κάποια επίδραση στη διαλειμματική νηστεία.

Η αλήθεια είναι πως κάποια συμπληρώματα ενισχύουν τη δράση και τα αποτελέσματα της διαλειμματικής νηστείας ενώ κάποια άλλα τη διακόπτουν καθώς δίνουν σήμα στον εγκέφαλο πως πλέον σταμάτησε η νηστεία!

Συμπληρώματα διατροφής για το χρονικό παράθυρο που τρώμε

Τα δύο βασικά συμπληρώματα διατροφής όταν κάποιος βρίσκεται σε πρόγραμμα αύξησης όγκου είναι η πρωτεΐνη και η κρεατίνη. Ωστόσο ευεργετική δράση έχουν τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα καθώς έμμεσα συμβάλλουν στην ανάπτυξη και αναδόμηση μυϊκού ιστού.

Όταν προσπαθείτε να χάσετε λίπος η επαρκής πρόσληψη πρωτεΐνης είναι απαραίτητη. Το ίδιο ωστόσο συμβαίνει και όταν είμαστε σε πρόγραμμα αύξησης μυϊκής μάζας.
Αρκετές μελέτες έδειξαν πως η δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες συμβάλλει στη διατήρηση της μυϊκής μάζας όταν προσπαθούμε να χάσουμε λίπος.



Σε πρόγραμμα απώλειας βάρους, παράλληλα με άσκηση συστήνεται η λήψη 1.6γρ πρωτεΐνης ανά κιλού σωματικού βάρους. Πχ ένας άντρας 80 κιλών πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον 128γρ πρωτεΐνης.

Εάν σε γενικές γραμμές τρώτε καλής ποιότητας τρόφιμα πιθανόν δε χρειάζεστε συμπλήρωμα πρωτεΐνης. Ωστόσο όταν κάνουμε διαλειμματική νηστεία, λόγω του στενού πλαισίου των 8 ώρών που πρέπει να καταναλώσετε μεγάλο αριθμό θερμίδων, ενδεχομένως τα μεγάλα γεύματα να μην είναι τόσο εύπεπτα και η απορρόφηση της πρωτεΐνης να είναι χαμηλή.

Τα συμπληρώματα πρωτεΐνης αποδεδειγμένα έχουν ευεργετική δράση σε άτομα που ασκούνται εντατικά με υψηλή ένταση και συμβάλλουν τόσο στην αναδόμηση του μυϊκού ιστού, στη αύξηση της μυϊκής μάζας αλλά και στις επιδόσεις.

Εκτός από συμπληρώματα πρωτεΐνης η κρεατίνη είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη ως συμπλήρωμα σε προγράμματα αύξησης όγκου. Υπολογίζεται πως η κρεατίνη αυξάνει τη δύναμη από 5-10% κατά μέσο όρο.

Συμπληρώματα για το χρονικό παράθυρο που νηστεύουμε

Αρκετοί θα αναρωτιούνται εάν πρέπει να λάβουν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής κατά το διάστημα νηστείας όπου δεν τρώμε απολύτως τίποτα.

Κάποια θα σκεφτούν να πάρουν μέσα σε αυτό το διάστημα συμπλήρωμα πρωτεΐνης, αμινοξέα BCAA ή κρεατίνη, θεωρώντας πως η πλήρης αποχή από το φαγητό θα βλάψει τους μύες ή θα προκαλέσει απώλεια μυϊκής μάζας.

Πρέπει να θυμόμαστε πως ο σκοπός της διαλειμματικής νηστείας είναι άλλος. Είναι η αύξηση του μεταβολισμού, η πιθανή καύση λίπους και η ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Ούτως ή άλλως οι μελέτες έδειξαν πως δεν προκύπτει απώλεια μυϊκής μάζας λόγω διαλειμματικής νηστείας.
Πολλά από τα οφέλη της διαλειμματικής νηστείας οφείλονται στο ότι απέχουμε πλήρως από κατανάλωση θρεπτικών συστατικών.

Εάν λάβετε συμπληρώματα διατροφής όπως πρωτεΐνες ή βασικά αμινοξέα BCAA κατά τη διάρκεια της νηστείας δίνετε το μήνυμα στο εγκέφαλο ότι διακόπτετε τη νηστεία. Έστω και 1 γραμμάριο λυσίνης (L-lysine) βρέθηκε πως διακόπτει τη διαδικασία της νηστείας.
Εάν λαμβάνετε αρκετή και καλής ποιότητας πρωτεΐνη, υψηλής βιολογικής αξίας με υψηλό δείκτη NPU (net protein utilization) κατά το χρονικό διάστημα της μέρας που καταναλώνετε τα φαγητά σας, δεν κινδυνεύουν οι μύες σας.

Τα συμπληρώματα που μπορείτε να λάβετε κατά τη διάρκεια που νηστεύετε χωρίς να «χαλάσετε» τη νηστεία είναι κατά κανόνα αυτά που δεν έχουν θερμίδες όπως βιταμίνες, πολυβιταμίνες, κάποιοι λιποδιαλύτες.

Εάν ο στόχος σας είναι ωστόσο η γράμμωση με παράλληλη αύξηση μυϊκής μάζας η ομάδα της **Healthia** σας προτείνει να γνωρίσετε το εξειδικευμένο πακέτο 3 συμπληρωμάτων διατροφής **XTREME DEFINITION.**

Διαλειμματική νηστεία και αλκοόλ. Πως συνδυάζονται;

Τι γίνεται όμως με το αλκοόλ; Αρκετοί θα βγουν έξω το Σαββατοκύριακο θα καταναλώσουν από 2 εώς 6 ποτά στο σύνολο.

Κάποιοι ενδέχεται να πιούν ποτό και κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Πως μπορούμε να συνδυάσουμε τη διαλειμματική νηστεία με το αλκοόλ που θα καταναλώσουμε μέσα στην εβδομάδα; Γράμμωση και ποτό πάνε παρέα; Ας ρίξουμε μια ματιά.

Η επίδραση του αλκοόλ στον οργανισμό εκτός από τις θερμίδες

Ένα γραμμάριο αλκοόλ έχει 7 θερμίδες. Σχεδόν διπλάσιες από ότι οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες. Ένα ποτό μπορεί να περιέχει από 60 θερμίδες εώς και κοντά 500 θερμίδες.

Ενδεικτικές θερμίδες σε ποτά:

- λευκό κρασί ποτήρι: 59 θερμίδες.
- λευκό κρασί 1 κιλό: 650 θερμίδες
- κόκκινο κρασί ξηρό ποτήρι: 80 θερμίδες
- κόκκινο κρασί ημίγλυκο: 150 θερμίδες
- ουίσκι μερίδα: 100 θερμίδες
- βότκα μερίδα: 176 θερμίδες
- μπύρα ξανθή ποτήρι: 120 θερμίδες
- μπύρα μαύρη ποτήρι: 170 θερμίδες
- ούζο δόση: 150 θερμίδες
- τσίπουρο & ρακί δόση: 180 θερμίδες

Το αλκοόλ είναι υδατάνθρακας με ταχύτατη επίδραση στον οργανισμό. Γρήγορα διαπερνά τα τοιχώματα του στομάχου και εισέρχεται στην κυκλοφορία του αίματος, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά που απορροφούνται στο λεπτό έντερο.

Αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Παρόλο που η αλκοόλη συγκαταλέγεται στους απλούς υδατάνθρακες ΔΕΝ χρειάζεται πέψη. Αυξάνει απότομα το σάκχαρο του αίματος (καμπύλη γλυκόζης) και οδηγεί σε αυξημένη έκκριση ινσουλίνης.

Το υψηλό σάκχαρο στο αίμα συνδέεται με την αύξηση του σωματικού βάρους. Υπάρχουν ωστόσο συμπληρώματα διατροφής όπως το **SUGAR OPTIMA** που θα δούμε παρακάτω που αναστέλλουν ως ένα βαθμό όλη αυτή τη διαδικασία.

Αφυδατώνει τον οργανισμό.
Το αλκοόλ καταστρέφει τα εγκεφαλικά κύτταρα στραγγίζοντας τα πολύτιμα ενδοκυτταρικά υγρά που σχετίζονται άμεσα με την καλή και εύρυθμη λειτουργία αυτών.

Ακολουθούν τα υπόλοιπα κύτταρα του σώματος, πράγμα που οδηγεί στην αφυδάτωση και στο **"hangover"**. Προτείνουμε για κάθε ποτήρι αλκοόλ που καταναλώνετε να πίνετε και 2 ποτήρια νερό.

Αυξάνει την πείνα.
Το αλκοόλ ανοίγει την όρεξη, προκαλεί λιγούρες και οδηγεί σε λαιμαργία. Αυτό έχει να κάνει με την καμπύλη του σακχάρου που περιγράψαμε νωρίτερα. Καλό θα ήταν αντί να φάτε junk food να φάτε κάτι πρωτεϊνούχο μαζί με σαλάτα.

Παράλειψη πρωινού μετά από μια νύχτα με αλκοόλ. Σωστό ή λάθος;
Ήπιατε λίγο παραπάνω, φάγατε κάτι περισσότερο αφού σας άνοιξε την όρεξη το αλκοόλ. Ξυπνήσατε με βαρύ κεφάλι. Είναι καλή ιδέα να παραλείψετε το πρωινό ακολουθώντας τη μέθοδο 16:8 της διαλειμματικής νηστείας ώστε να μην πάρετε κιλά; **Μάλλον όχι.**

Το σώμα είναι ιδιαίτερα ταλαιπωρημένο και καταπονημένο καθώς έχει αφυδατωθεί. Το συκώτι προσπαθεί να μεταβολίσει την αλκοόλη και τα τοξικά παράγωγα που προκαλούν το hangover.
Επιπλέον το αλκοόλ στερεί θρεπτικά συστατικά, πράγμα που κάνει τη δουλειά του συκωτιού δυσκολότερη.

Εάν θέλετε να μην παχύνετε σας προτείνουμε να φάτε ένα καλό και υγιεινό πρωινό με πληθώρα θρεπτικών συστατικών, ένα μεσαίου μεγέθους μεσημεριανό πρωτεϊνούχο (άπαχο λευκό κρέας ή ψάρι) μαζί με πολύχρωμη σαλάτα, και ή να μη φάτε καθόλου βραδινό ή να φάτε ένα ελαφρύ σνακ αργά το απόγευμα.

Ενδεικτική διατροφή μετά από βραδιά κατανάλωσης αλκοόλ για να μην πάρετε κιλά.

Μετά από μια νύχτα με αλκοόλ προτείνουμε ενδεικτικά:

Πρωινό: 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως πολύσπορο (σύμπλεγμα βιταμινών Β και κυρίως Β1 για το μεταβολισμό του αλκοόλ) με φέτες αβοκάντο (φυτικά Ω3 λιπαρά οξέα, βιταμίνη Α, ασβέστιο, μαγνήσιο και κάλιο) και λίγο τυρί φέτα κατσικίσια (πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνη D, νάτριο για την αφυδάτωση).

Συνοδέψτε με 1 ποτήρι κεφίρ ή αριάνι (αποκατάσταση υγρών, προβιοτικά για την υποστήριξη του εντέρου, πρωτεΐνες, ασβέστιο).

Μεσημεριανό: 1 φέτα ψάρι ψητό ή στήθος κοτόπουλο (πρωτεΐνες με χαμηλά λιπαρά) με μια πλούσια σαλάτα ή βραστή ή φρέσκα σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο και 1 στημένο λεμόνι (άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρος, βιταμίνη C)

Απογευματινό: 1 μικρή χούφτα ανάμεικτους ξηρούς καρπούς, ωμοί ανάλατοι (Ωμέγα 3 και ωμέγα 6 λιπαρά, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) και 1 κομμάτι σοκολάτα κουβερτούρα με 70% κακάο (αντιοξειδωτικά, φυτοχημικά, ωφέλιμα λιπαρά).

Διαλειμματική νηστεία και αλκοόλ. Συχνά λάθη που κάνουμε.

Εάν έχετε προγραμματίσει έξοδο όπου θα καταναλώσετε αλκοόλ είναι καλύτερο να έχουμε παραλείψει κάποιο γεύμα νωρίτερα, όπως πχ το πρωινό με τη μέθοδο της διαλειμματικής νηστείας. **Θα γλιτώσετε περίπου 350 - 400 θερμίδες** που πιθανόν θα περιέχουν τα ποτά σας.

Δεν προτείνουμε να πιείτε αλκοόλ με άδειο στομάχι ωστόσο για πολλούς λόγους. Καλό θα ήταν να συνοδέψετε τα ποτά σας με κάποιο γεύμα πρωτεϊνικό ή σνάκ που να μην περιέχει υδατάνθρακες ή σάκχαρα.

Οι χειρότεροι συνδυασμοί με αλκοόλ που θα σας παχύνουν είναι οι εξής:

- προσθήκη αναψυκτικού τύπου cola, sprite ή tonic στο ποτό σας (30 εώς και 60 γραμμάρια ζάχαρης στο ποτό σας)
- φυσικό χυμό ή χυμό εμπορίου στο ποτό σας (30 εώς και 60 γραμμάρια φρουκτόζης στο ποτό σας)
- γλυκό πριν, μαζί ή μετά το αλκοόλ
- γεύμα με λευκούς υδατάνθρακες και κορεσμένα λίπη όπως μακαρονάδες με λευκή σάλτσα, ριζότο με βούτυρο και τυριά

Γιατί μας παχαίνουμε τα παραπάνω;

Οι παραπάνω συνδυασμοί εκτοξεύουν το ζάχαρο του αίματος σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Ως αντίδραση το σώμα μας παράγει μεγάλες ποσότητες ινσουλίνης για να μεταφέρει το ζάχαρο του αίματος στις αποθήκες οι οποίες είναι 3: το συκώτι, οι μύες, το λίπος.

Εάν τα αποθέματα γλυκογόνου στους μύες και στο συκώτι είναι χαμηλά η ινσουλίνη θα μεταφέρει το γλυκογόνο και τα σάκχαρα εκεί. Εάν είναι γεμάτες οι αποθήκες αυτές, η ινσουλίνη κρατά τα κλειδιά των λιποκυττάρων όπου και θα τα μεταφέρει με τη μορφή ελεύθερων λιπαρών οξέων ή τριγλυκεριδίων.

Όπως αναφέραμε και νωρίτερα βέβαια, το συμπλήρωμα διατροφής **SUGAR OPTIMA** που θα δούμε παρακάτω αναστέλλει ως ένα βαθμό όλη αυτή τη διαδικασία.

Μη ξεχνάμε πως αυτό που μετράει είναι **η ποιότητα των τροφών και το σύνολο των θερμίδων** που θα καταναλώσουμε ανά 24ωρο. Κάποια ποτά περιέχουν πολλές θερμίδες, ειδικά τα κοκτέιλ και τα σκληρά ποτά με πάνω από 40% αλκοόλ.

Επίσης η ποσότητα αλκοόλ μετράει.

Εάν πιείτε πχ 1 κιλό κρασί θα λάβετε +650 θερμίδες αν είναι λευκό και +850 θερμίδες αν είναι κόκκινο. Όσο δηλαδή ένα μεγάλο κυρίως γεύμα.

Το αλκοόλ ανοίγει την όρεξη. Εάν το συνδυάσετε με φαγητό (πχ +500 θερμίδες) θα έχετε καταναλώσει στο σύνολο περίπου ~1300 θερμίδες χωρίς να το καταλάβετε. Εάν έχετε φάει κατά τη διάρκεια της ημέρας άλλες 1200 θερμίδες θα φτάσετε στο σύνολο τις 2500 θερμίδες. ***Προσοχή λοιπόν!***

Γυμναστική πριν ή μετά την κατανάλωση αλκοόλ;

Εάν θέλετε να μην παχύνετε θα πρέπει οι θερμίδες που θα φάτε να είναι ίσες με της θερμίδες που θα «κάψετε».

Οι καύσεις αυξάνονται πολύ όταν κάνετε γυμναστική και κυρίως προπόνηση με αντιστάσεις (*όπως βάρη, pilates, crossfit, functional training, vibration training, EMS, bodyweight*) αλλά και έντονο αερόβιο (*sprint, spinning, διαλειμματική προπόνηση HIIT*).

Βέβαια εάν έχουμε πιει 3-4 ποτά την προηγούμενη νύχτα και έχουμε hangover μάλλον δεν είμαστε για το γυμναστήριο. Ιδανικά θα πρέπει να κάνουμε τέτοιου είδους προπόνηση πριν την προγραμματισμένη μας έξοδο που θα πιούμε.

Κατανάλωση αλκοόλ κατά τη διαλειμματική νηστεία;

Ο σύμμαχος που ψάχνετε είναι το SUGAR OPTIMA της Healthia

Με γνώμονα όλα τα παραπάνω η ομάδα της **Healthia** σας προτείνει να γνωρίσετε το συμπλήρωμα διατροφή σε κάψουλες **SUGAR OPTIMA.**

Το SUGAR OPTIMA περιέχει συστατικά όπως το garcinia cambogia, πράσινος καφές, κανέλα, γλυκομαννάνη και CLA. Συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση των υδατανθράκων που τρώμε και κατ' επέκταση στην προσπάθεια ρύθμισης των επιπέδων του σακχάρου του αίματος, ειδικά όταν θα φάμε και θα καταναλώσουμε αλκοόλ.

Αποτελεί το ιδανικό συμπλήρωμα διατροφής για όσους είναι επιρρεπείς στους λευκούς υδατάνθρακες (ζάχαρη, αλεύρι, ζυμαρικά, γλυκά) αλλά και αλκοόλ.

Συμβάλλει στη ρύθμιση της όρεξης, στην καταπολέμηση της λιγούρας μετά από αλκοόλ, τη σταθεροποίηση των επιπέδων του σακχάρου, τη λιποδιάλυση, στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας, στην αύξηση των καύσεων καθώς και άλλων σημαντικών παραμέτρων του μεταβολισμού.

Δείτε το με ένα κλικ **ΕΔΩ.**

Επιστημονικές έρευνες και μελέτες

Διαλειμματική νηστεία. Μέθοδος ασφάλεια και παρενέργειες

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17291990/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17374948
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19793855
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0104423013000213
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3245934
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22323820
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16126250
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11835290
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16011467
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC151440/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17306982
https://www.karger.com/Article/Abstract/212538
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0047637400001093
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2355952
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24048020
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2622429/

Διαλειμματική νηστεία, απώλεια βάρους στην κοιλιά και γράμμωση

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292

Διαλειμματική νηστεία για γυναίκες

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15833943/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25201001/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18224538/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17569758/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23382817/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19793855/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24993615/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24739093/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15640462/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23302544/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20921964/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26384657/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29419624/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29419624/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24993615/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27550719/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12461679/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15640462/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29419624/

Διαλειμματική νηστεία για όγκο

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25540982
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2405717
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10837292

Διαλειμματική νηστεία και αλκοόλ. Πως συνδυάζονται;

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2355952
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12499328/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5234092/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4338356/
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4338356/