

ŚWIATOWY BESTSELLER

DR MICHAEL MOSLEY ORAZ MIMI SPENCER

Dieta

5 dni jesz normalnie – 2 dni nie dojadasz

dr. Mosleya



Zrzucić kilogramy i cieszyć się zdrowiem oraz długim życiem dzięki sporadycznemu niedojadaniu

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).

Dr. Michael Mosley,
Mimi Spencer

Dieta 5:2 dr. Mosleya

- fragment -

Książka wydana po raz pierwszy przez ATRIA BOOKS

A Division of Simon & Schuster, Inc.

1230 Avenue of the Americas

New York, NY 10020 w lutym 2013 roku

Tytuł oryginału: *The FastDiet*

Tłumaczenie: *Jan Wąsiński*

Projekt okładki i stron tytułowych:

Paweł Panczakiewicz/PANCZAKIEWICZ ART.DESIGN

Fotografia z przodu okładki:

© Zbyszek Nowak – Fotolia.com

Fotografie z tyłu okładki:

© C. Barbara Pheby – Fotolia.com (l.g.)

© Oran Tantapakul – Fotolia.com (l.d.)

© Dariusz Dzinnik – Fotolia.com (p.g.)

© Kati Molin – Fotolia.com (p.d.)

Redakcja: *Elżbieta Morawska*

Redaktor prowadzący: *Sławomira Gibka*

Redakcja techniczna: *Karolina Bandykowska*

Konwersja do formatu EPUB: *Robert Fritzkowski*

Korekta: *Zespół*

Copyright © 2013 by Dr. Michael Mosley and Mimi Spencer

© for the Polish edition by MUZA SA, Warszawa 2013

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być reprodukowana, przechowywana jako źródło danych i przekazywana w jakiegokolwiek formie zapisu bez pisemnej zgody posiadacza praw.

ISBN 978-83-7758-424-8

MUZA SA

Warszawa 2013

Wydanie I

Mojej żonie Clare oraz dzieciom: Aleksowi, Jackowi, Danielowi i Kate, dla których warto żyć dłużej.

– M.M.

Nedowi, Lily May oraz Paulowi – mojej opoce z Brighton. Oraz rodzicom, którzy od zawsze wiedzieli, że jedzenie jest miłością.

– M.S.

Wprowadzenie

W ostatnich dziesięcioleciach różne diety i mody żywieniowe pojawiały się i znikwały, ale stanowisko lekarzy dotyczące zdrowego trybu życia w istocie od dawna pozostawało niezmiennie: jedz produkty o obniżonej zawartości tłuszczu, więcej ćwicz i... za żadne skarby nie omijaj pory posiłków. Równocześnie na przestrzeni tych lat wskaźniki otyłości na świecie poszybowały w górę.

Czy istnieje więc jakieś inne podejście poparte wynikami badań? Takie, które nie opiera się na niczyich poglądach, lecz na obiektywnych danych naukowych? W naszym przekonaniu – jak najbardziej. Takim podejściem jest metoda sporadycznego niedojadania (ang. *intermittent fasting*, IF).

Kiedy czytaliśmy po raz pierwszy o korzyściach przypisywanych sporadycznemu niedojadaniu, byliśmy nastawieni sceptycznie, jak na pewno wiele innych osób. Stosowanie postu wydaje się krokiem radykalnym i trudnym, a oboje wiedzieliśmy, że, mówiąc oględnie, stosowanie diety jakiegokolwiek rodzaju jest właściwie z góry skazane na niepowodzenie. Kiedy jednak potem przyjrzeliliśmy się temu uważniej, a także sprawdziliśmy owe metody na sobie, szybko przekonaliśmy się o niezwykłych korzyściach związanych z częściową „głodówką”. Jak to ujął jeden ze specjalistów z dziedziny medycyny, z którymi rozmawialiśmy na potrzeby niniejszej książki: „Dla swojego organizmu nie można zrobić nic równie mocnego jak właśnie post”.

Post – koncepcja stara jak świat i jak najbardziej aktualna

Poszczenie nie wzięło się znikąd. Jak wspólnie dowiemy się z następnego rozdziału, nasz organizm jest wprost stworzony do postu. Ewolucja człowieka dokonywała się w czasach, kiedy o pożywienie niekiedy było niezwykle trudno. Jesteśmy „produktami” całych tysiącleci rozpasania i głodowania. I zapewne dlatego właśnie na sporadyczne niedojadanie nasz organizm reaguje tak znakomicie – metoda ta idealnie wpisuje się bowiem w warunki, w jakich kształtował się współczesny człowiek, o wiele lepiej niż tradycyjna zasada trzech posiłków dziennie.

Dla wielu osób post pozostaje przede wszystkim nakazem religijnym. Chrześcijański Wielki Post, żydowski Yom Kippur czy muzułmański ramadan to najbardziej znane przykłady. Wyznawcy Greckiego Kościoła Prawosławnego poszczą nawet 180 dni w roku („Obżarstwo sprowadza na człowieka posępność i lęk, poszczenie natomiast czyni go radosnym i dzielnym”, powiadał Święty Mikołaj, biskup Miry), a buddyjscy mnisi w miesiącu syderecznym poszczą na okoliczność nowiu i pełni.

Większość z nas jednak zdaje się jeść niemal bez przerwy. Rzadko kiedy doskwiera nam głód. A tymczasem warto zauważyć, że *jesteśmy* wciąż niezadowoleni. Z naszej wagi, z własnej sylwetki, ze stanu zdrowia.

Sporadyczne niedojadanie może na nowo odnaleźć nasze własne „ja”. To prosta droga nie tylko do utraty niepotrzebnych kilogramów, lecz także do długotrwałego życia w zdrowiu i dobrym samopoczuciu. Naukowcy dopiero zaczynają odkrywać dowody na to, jak potężny może to być instrument.

Niniejsza książka jest owocem tych nowatorskich badań naukowych oraz ich wpływu na współczesne myślenie o zrzucaniu zbędnych kilogramów, wzmacnianiu odporności organizmu na choroby oraz długowieczności. Oprócz tego jest ona również efektem naszych własnych doświadczeń.

Zarówno badania naukowe, jak i tryb życia nie są tutaj bez znaczenia, dlatego sporadyczne niedojadanie analizowaliśmy z dwóch uzupełniających się perspektyw. Pierwsza to perspektywa Michaela, który wykorzystał swoje ciało i wiedzę z zakresu medycyny do poznania skutków i zakresu

takiej kuracji, wyjaśniająca naukowe podstawy metody sporadycznego niedojadania oraz diety 5:2, na co zwrócił uwagę światowej opinii latem 2012 roku.

Drugą perspektywę przedstawia Mimi, dając czytelnikom praktyczne rady, w jaki sposób pościć bezpiecznie, skutecznie i nie naruszając równowagi organizmu, co zresztą okazuje się bardzo łatwe do zastosowania w życiu codziennym. Szczegółowo zagłębia się w następujące kwestie: jakie odczucia towarzyszą poszczeniu, czego można się spodziewać z dnia na dzień, co i kiedy jeść. Dostarcza także szeregu wskazówek i proponuje strategie, których wykorzystanie pomaga uzyskać jak największe korzyści ze stosowania prostych zasad naszej diety.

Dzięki lekturze tej książki łatwo przekonasz się, jak bardzo stosowanie naszej diety 5:2 zmieniło życie nas obojga. Bardzo liczymy, że to samo spotka również ciebie, drogi czytelniku.

Motywy Michaela (męski punkt widzenia)

Jestem pięćdziesięcioletnim, który przed podjęciem się weryfikacji zalet sporadycznego niedojadania miał nieco za dużo ciała. Przy wzroście 1,80 metra ważyłem mniej więcej 85 kilogramów – wskaźnik masy ciała (BMI) znajdował się na poziomie 26 punktów, co oznacza, że należałem do kategorii osób z nadwagą. Do połowy trzeciej dekady życia byłem szczupły, ale jak wiele innych osób z wiekiem zacząłem przybierać na wadze, mniej więcej pół kilograma rocznie. Niby to nie tak wiele, ale na przestrzeni kilku dekad po prostu ewidentnie się rozrastałem. Powoli do mnie docierało, że w coraz większym stopniu wyglądam jak mój ojciec, walczący z nadwagą przez całe życie, który zmarł tuż po siedemdziesiątce wskutek powikłań związanych z cukrzycą. W trakcie pogrzebu wielu jego przyjaciół zwróciło uwagę, jak bardzo zacząłem go przypominać.

Podczas przygotowywania filmu dokumentalnego dla BBC miałem to szczęście, że zrobiłem sobie obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego. Właśnie wtedy wyszło na jaw, że należę do osób o fenotypie TOFI (ang. *thin outside, fat inside*) – szczupłych z wyglądu, ale jednak otyłych, a mówiąc odpowiednim językiem: z niewielkim gromadzeniem tkanki tłuszczowej w okolicy podskórnej, natomiast z dużym gromadzeniem tkanki tłuszczowej w okolicy trzewnej. Właśnie tkanka tłuszczowa trzewna jest najgroźniejsza dla zdrowia, bowiem rozwija się wokół narządów jamy brzusznej i powoduje pojawienie się ryzyka wystąpienia chorób serca i cukrzycy. Później zrobiłem sobie morfologię krwi, która wykazała nieco podniesiony cukier oraz wysoki poziom cholesterolu z tendencją do dalszego wzrostu. Nie mogłem, rzecz jasna, zostawić tego, ot tak sobie. Usiłowałem postępować zgodnie z klasycznymi poradami, niestety nie przyniosło to wyraźniejszych skutków. Moja masa ciała i wyniki badań krwi wciąż tkwiły w grupie tych, które wkrótce mogą zostać uznane za niebezpieczne.

Nigdy wcześniej nie próbowałem się odchudzać, ponieważ nigdy nie trafiłem na taką dietę, w powodzenie której bym wierzył. Byłem świadkiem, jak mój ojciec rozpaczliwie chwycił się każdego sposobu, od Scarsdale'a po Atkinsa, od „diety Cambridge” po „diety człowieka pijącego”. Przy każdej z tych metod najpierw zrzucił kilogramy, następnie wracał na przestrzeni kilku miesięcy do poprzedniej wagi, a nawet ją przekraczał.

I właśnie wtedy, na początku 2012 roku, zwrócił się do mnie Aidan Lavery z BBC, redaktor prowadzący mojego cyklu „Horizon”, z pytaniem, czy nie zechciałbym zostać królikiem doświadczalnym na polu badań naukowych związanych z wydłużaniem życia. Nie do końca byłem przekonany, co w ten sposób możemy odkryć, ale wraz z realizatorką Kate Dart oraz zajmującym się gromadzeniem materiałów Roshanem Samarasinghem skupiliśmy się na ograniczaniu spożycia kalorii i na sporadycznym niedojadaniu jako obiecującym polu badań.

Ograniczanie spożycia kalorii jest dość przerażające, polega na jedzeniu o wiele, wiele mniej, niż

zazwyczaj je przeciętna osoba, i w dodatku na stosowaniu takich restrykcji każdego dnia przez cały swój (oby!) długi żywot. Człowiek sam się skazuje na taką dyscyplinę, bowiem jest to jedyna potwierdzona naukowo metoda, która wywiera wpływ na długość życia – a przynajmniej dzieje się tak w przypadku zwierząt. Na całym świecie istnieje ponad 10 tysięcy diet typu CRON (*Calorie Restriction with Optimum Nutrition*, czyli ograniczanie kalorii przy optymalnym odżywianiu), a ja poznałem sporą część z nich. Pomimo ich na ogół bajecznej charakterystyki biochemicznej, nigdy nie miałem jakiejś szczególnej ochoty, by zasilić szeregi ich szczupłych wyznawców. Po prostu nie mam ochoty ani na tyle silnej woli, by stale żyć na skrajnie niskokalorycznej diecie.

Dlatego właśnie byłem zachwycony odkryciem metody sporadycznego niedojadania, która zakłada spożywanie mniejszej ilości kalorii, ale tylko okresowo. Jeśli badacze mają rację, metoda pozwala czerpać korzyści związane z ograniczaniem spożycia kalorii i to właściwie „bezboleśnie”.

Ruszyłem w objazd po całych Stanach Zjednoczonych, by spotkać się z wybitnymi naukowcami, którzy wspaniałomyślnie podzielili się ze mną wynikami swoich badań oraz przemyśleniami. Zrozumiałem, że metoda IF nie jest chwilową modą, ale też nie jest tak łatwa, jak sobie wyobrażałem na samym początku. Jak będzie się można przekonać, czytając niniejszą książkę, istnieje wiele różnych form sporadycznego niedojadania. Niektóre oznaczają całkowite powstrzymanie się od jedzenia przez dobę lub nawet dłużej, inne z kolei przewidują spożywanie co drugi dzień jednego niskokalorycznego posiłku w ciągu dnia. Miałem się obydwu sposobów, ale niestety nie mogłem sobie wyobrazić, że mógłbym to robić regularnie i już zawsze. Byłoby to dla mnie po prostu zbyt trudne!

Zamiast tego postanowiłem stworzyć i przetestować na sobie moją własną, ulepszoną wersję takiej diety. Przez pięć dni w tygodniu będę odżywiał się tak jak dotąd, a przez pozostałe dwa będę przyjmował jedną czwartą część dotychczasowego zapotrzebowania energetycznego, to znaczy – 600 kalorii dziennie.

Owe 600 kalorii podzieliłem na dwa posiłki: około 250 kalorii na śniadanie i pozostałe 350 w ramach obiadokolacji, co w praktyce musiało oznaczać poszczenie przez mniej więcej dwanaście godzin bez przerwy. Postanowiłem też rozdzielić moje „dni postne” i z siedmiu dostępnych dni tygodnia wybrałem sobie każdy poniedziałek i czwartek. Stałem się królikiem doświadczalnym dla samego siebie.

Poświęcony temu odcinek „Eat, fast, live longer”, w którym szczegółowo dzieliłem się moimi doświadczeniami związanymi z dietą 5:2 – bo tak zaczęliśmy ją nazywać – pojawił się na antenie BBC w sierpniu 2012 roku podczas londyńskich igrzysk olimpijskich. Sądziłem, że temat przypadnie w ogólnym hałasie medialnym towarzyszącym olimpiadzie, tymczasem on sam wywołał ogromną wrzawę wśród odbiorców. Program obejrzało ponad dwa i pół miliona widzów (to duża oglądalność jak na serię „Horizon”) oraz setki tysięcy osób na YouTube. Moja skrzynka na Twitterze rozgrzała się do czerwoności, a liczba osób śledzących profil potroiła się. Każdy chciał spróbować mojej wersji sporadycznego niedojadania i każdy chciał mnie zapytać, jak powinien to uczynić.

Prasa podchwyciła temat. Artykuły na temat mojej diety 5:2 pojawiły się w londyńskim „Timesie”, a także w „Daily Telegraph”, „Daily Mail” oraz „Mail on Sunday”. Nie trzeba było długo czekać, żeby temat podchwyciły gazety z całego świata – Nowego Jorku, Los Angeles, Paryża, Madrytu, Montrealu, Islamabadu, New Delhi... Powstały tematyczne grupy online, pojawiła się wymianajadłospisami i własnymi doświadczeniami, a pokoje czatowe zagotowały się wokół zagadnienia dietetycznego postu. Na ulicy zaczęli mnie zatrzymywać ludzie, którzy chcieli opowiedzieć jak sobie świetnie radzą z dietą 5:2. Za pośrednictwem poczty elektronicznej dzielili się ze mną szczegółowymi opisami własnych doświadczeń. Wśród adresatów owych e-maili zaskakująco wielu było lekarzy. Podobnie jak ja początkowo odnosili się sceptycznie do metody, ale po jej zastosowaniu na sobie zrozumieli, że to działa, i zaczęli doradzać ją swoim pacjentom. Prosilili o więcej informacji, o jadłospisy oraz wyniki badań

naukowych. I wreszcie pojawił się pomysł, żebym napisał o tym książkę. Wymigiwałem się, zwlekałem, w końcu jednak znalazłem współpracowniczkę w osobie Mimi Spencer, którą lubię i której ufam, posiadającą dogłębną wiedzę na temat żywienia. W ten właśnie sposób doszło do powstania książki, którą obecnie trzymasz w ręku.

Przeszłość Michaela

Lekarski staż odbywałem w londyńskim Royal Free Hospital, a po zdaniu końcowego egzaminu medycznego rozpocząłem praktyki w BBC jako zastępca realizatora. Przez ostatnie ćwierć wieku stworzyłem dla BBC wiele filmów dokumentalnych z zakresu nauki i historii, najpierw z kamerą w ręku, a potem już w jej obiektywie. Byłem producentem wykonawczym takich produkcji jak „QED”, „Trust Me I’m a Doctor” oraz „Superhuman”. Pracowałem z takimi osobami jak John Cleese, Jeremy Clarkson, profesor Robert Winston, sir David Attenborough czy profesor Alice Roberts. Wymyśliłem i zrealizowałem wiele programów dla BBC oraz Discovery Channel, między innymi *Pompeii: The Last Day*, *Supervolcano* oraz *Krakatoa: Volcano of Destruction*.

Jako prezenter telewizyjny współtworzyłem około tuzina cyklicznych programów dla BBC, w tym: „Medical Mavericks”, „Blood and Guts”, „Inside Michael Mosley”, „Science Story”, „The Young Ones”, „Inside the Human Body” oraz „The Truth About Exercise”. Obecnie pracuję nad trzema nowymi serialami dokumentalnymi, jestem także stałym komentatorem naukowym w programie BBC „The One Show”.

Zdobyłem rozliczne nagrody, między innymi tytuł Medycznego Dziennikarza Roku od Brytyjskiego Towarzystwa Lekarskiego.

Motywy Mimi (kobięcy punkt widzenia)

Sporadyczne niedojadanie rozpoczęłam w dniu, w którym oddelegowano mnie do napisania artykułu dla „Timesa” o programie Michaela w serii „Horizon”. Wtedy po raz pierwszy usłyszałam o tej metodzie, a ona od razu przemówiła nawet do mnie, cynicznej duszy, która spędziła dwa dziesięciolecia na monitorowaniu zawiłych meandrów branży modowej, kosmetycznej, a także żywieniowej.

Już wcześniej bawiłam się w stosowanie różnych diet – pokażcie mi zresztą czterdziestokilkuletnią kobietę, która by tego nie robiła – najpierw tracąc kilogramy, w ciągu kilku tygodni tracąc wiarę (i przybierając z powrotem poprzednie rozmiary). Choć nigdy nie miałam wyraźnej nadwagi, od dawna próbowałam zrzucić te moje jakże niemile widziane trzy czy cztery kilo, nabyte w trakcie ciąży i jakoś nigdy nieutracone. Diety, które stosowałam, zawsze były zbyt wymagające, by na dłuższą metę ich przestrzegać, zbyt złożone, by je zastosować w praktyce, zbyt monotonne, zbyt trudne, zbyt jednoaspektowe, zbyt inwazyjne, wysysające z człowieka radość życia i pozostawiające mu same ochłapy. Nigdy nie trafiłam na taką, którą jako matka, żona i kobieta pracująca mogłabym przyjąć i na stałe wpleść w moje życie.

Od wielu lat perorowałam, że stosowanie diet to grząski teren i wysiłek skazany na porażkę ze względu na ograniczenia i niedostatki narzucane życiu, które wcześniej przecież mogło być szczęśliwe. Ale w tym przypadku miałam zupełnie inne przeczucia. Dowody naukowe potwierdzające skuteczność metody sporadycznego niedojadania były rozległe i niepodważalne, a co dla mnie było najważniejsze – środowisko lekarskie dawało zielone światło. Skutki widoczne w przypadku Michaela i innych osób okazały się imponujące, zadziwiające wręcz. W swoim programie dokumentalnym „Horizon” Michael nazwał tę metodę „początkiem czegoś wielkiego (...), co może radykalnie zmienić sytuację zdrowotną społeczeństwa”. Nie mogłam się temu oprzeć ani znaleźć powodu, by zwlekać z wypróbowaniem metody.

Na przestrzeni miesięcy, które nastąpiły po napisaniu artykułu dla „Timesa”, pozostałam zwolenniczką sporadycznego niedojadania jako metody zrzućenia zbędnych kilogramów raz na zawsze. Stałam się neofitką. A właściwie kaznodziejką. Obecnie wciąż „jestem na diecie” 5:2, chociaż właściwie nie skupiam się na tym zbyt. Na początku ważyłam sześćdziesiąt kilogramów, co przy wzroście metr siedemdziesiąt oznaczało, że mój wskaźnik BMI wynosił z trudem akceptowalne 21,4. W dniu, kiedy piszę te słowa, ważę 54 kilogramy, czyli BMI spadło do 19,4. Mniej o ten kamień na sercu... Czuję się lekka, smukła i pełna życia. Poszczenie stało się czynnością towarzyszącą każdemu mojemu tygodniowi, czymś, co czynię odruchowo i bez odczuwania niepotrzebnej presji.

Minęło pół roku, a ja czuję, że jestem pełna wigoru, odczuwam większą radość życia, mam więcej energii, czystsza skórę. A także, nie ukrywajmy, nowe jeansy (rozmiar w talii 68,5) oraz zero strachu przed założeniem bikini, co każdego roku było moją prawdziwą zimą, gdy zbliżało się lato. Zapewne ważniejsza jednak jest świadomość, że istnieje też długotrwała korzyść ze stosowania diety 5:2. Mam pewność, że robię to, co najlepsze zarówno dla mojego ciała, jak i umysłu. To osobiste wyznanie, ale warto tego, aby się nim podzielić!

Przeszłość Mimi

Od dwudziestu lat zajmuję się pisaniem o modzie, odżywianiu i figurze w ogólnokrajowych gazetach i czasopismach brytyjskich, poczynając od „Vogue’a”, także „Guardiana”, „Observera” i „London Evening Standard”, gdzie zostałam uznana za modową dziennikarkę roku w Anglii w 2000 roku. Obecnie jestem felietonistką w dodatku „You” do „Mail on Sunday” oraz mam stałą rubrykę w „Saturday Times”. W 2009 roku napisałam książkę *101 Things to Do Before You Diet* [101 rzeczy do zrobienia, zanim wylądujesz w diecie], gdzie zestawiam moje przerażenie chwilowymi modami dietetycznymi, które już pierwszego dnia stosowania skazane były na niepowodzenie. Sporadyczne niedojadanie to jedyna metoda, z jaką zetknęłam się na przestrzeni ostatniego dwudziestolecia, która prowadzi do utraty masy ciała i utrzymania nowego stanu. A do tego dochodzą jeszcze korzyści zdrowotne związane z opóźnieniem procesu starzenia się. Czy to mało?!

Dieta 5:2 – możliwości i nadzieje

Jak wiadomo, w przypadku wielu osób stosowanie tradycyjnych diet odchudzających po prostu nie przynosi oczekiwanego skutku. Dieta 5:2 stanowi dla nich zasadniczo odmienną drogę. Jest ona w stanie zupełnie odmienić sposób myślenia człowieka o jedzeniu i o odchudzaniu.

- dieta 5:2 wymaga, abyśmy myśleli nie tylko o tym, co jemy, ale też o tym, *kiedy* jemy;
- nie ma jakichś skomplikowanych zasad, których trzeba przestrzegać, strategie są elastyczne, łatwo przyswajalne i proste w zastosowaniu;
- nie ma codziennego zmagania się z liczeniem kalorii ani związanego z tym znużenia, rozczarowania i poczucia utraty czegoś ważnego, co jest wszak charakterystyczne dla popularnych diet;
- owszem, dieta przewiduje poszczenie, a więc odmawianie sobie jedzenia, ale o tym przecież już wiesz, ale wiesz również, że żadnego dnia nie „umrzesz” z głodu;
- wciąż będziesz mógł cieszyć się jedzeniem ulubionych rzeczy – przynajmniej przez większą część tygodnia;
- kiedy już waga spadnie, aby efekt się utrzymał, wystarczy przestrzeganie podstawowych reguł;
- utrata kilogramów to tylko jedna z zalet związanych z dietą 5:2, prawdziwymi korzyściami są te

związane z perspektywą dłuższego życia poprzez zmniejszenie ryzyka nabawienia się schorzeń, takich jak cukrzyca, choroby serca czy nowotwory;

- szybko pojmiesz, że tak naprawdę to nie jest dieta, lecz coś więcej – to zrównoważone podejście na rzecz długiego życia w zdrowiu.

Na pewno każdy czytelnik chciałby wiedzieć, na jakiej podstawie wygłaszamy takie spektakularne twierdzenia. W następnym rozdziale Michael wyjaśnia naukowe podłoże, które daje zielone światło diecie 5:2.

- koniec darmowego fragmentu -
zapraszamy do zakupu pełnej wersji

MUZA SA

ul. Marszałkowska 8

00-590 Warszawa

tel. 22 6211775

e-mail: info@muza.com.pl

Dział zamówień: 22 6286360

Księgarnia internetowa: www.muza.com.pl

Konwersja do formatu EPUB: Magraf s.c., Bydgoszcz

Spis treści

Okładka
Strona tytułowa
Redakcja
Dedykacja
Wprowadzenie
Wydawca

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).