

postom do zdravlja i dugovječnosti

**IZBJEGNITE
DEBLJANJE,
USPORITE
STARENJE I
PREUZMITE
KONTROLU
NAD VLASTITIM
ZDRAVLJEM**

DALIBOR PETRINIĆ



POSTOM DO ZDRAVLJA I DUGOVJEČNOSTI

*Izbjegnite debljanje, usporite starenje
i preuzmite kontrolu nad vlastitim zdravljem*

www.dpfitness.eu

Od pamtivijeka su ljudi poznavali moćnu iscjeljujuću snagu posta, no u modernom smo vremenu zaboravili tu potpuno prirodnu i životno važnu praksu. Zbog komercijalnih interesa velikih industrija nametnuta nam je neprirodna, prerađena hrana koja je uz pogrešne savjete "stručnjaka" da jedemo 5-6 ili više puta dnevno, dovela do propadanja ljudskog zdravlja.

Srećom, zadnjih je godina ponovo otkriveno i znanstveno potvrđeno drevno znanje o nužnosti izmjene kvalitetnog hranjenja i odmora kroz post.

Ova je knjiga izvrstan vodič kako bismo informirano i bez straha uveli ovu vrlo jednostavnu i besplatnu iscjeljujuću praksu u svoj život, te tako preuzeli odgovornost za svoje zdravlje u vlastite ruke.

Sve što nam treba je u nama samima.

— **Anita Šupe, nutricionistkinja i autorica knjige *Istine i laži o hrani***

Dalibor Petrinić

**POSTOM DO
ZDRAVLJA
I DUGOVJEČNOSTI**

Izbjegnite debljanje, usporite starenje
i preuzmite kontrolu nad vlastitim zdravljem



Vlastita naklada
Rijeka, 2019.

Dalibor Petrinić

POSTOM DO ZDRAVLJA I DUGOVJEČNOSTI

Izbjegnite debljanje, usporite starenje i preuzmite kontrolu nad vlastitim zdravljem

Vlastita naklada

Rijeka, 2019

Prijelom, grafička priprema: Bulaja naklada, www.bulaja.com

Lektorica i korektorica: Gordana Blažeković

Urednica: Merima Nikočević Ibrahimpašić

Dizajn ovitka: Tanja Grubišić-Prokop

Tisak: Web2tisak, Sv. Nedjelja

Copyright © 2019 Dalibor Petrinić.

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku bez prethodnog dopuštenja autora.

ISBN: 978-953-48219-2-3

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **001040271**.

VAŽNO! Savjeti i informacije u ovoj knjizi informativnog su karaktera. Čitatelj preuzima potpunu odgovornost za sve korake koje poduzme na temelju ove knjige. Autor se odriče svake odgovornosti vezane za zdravstveno stanje proizišlo kao posljedica primjene metoda navedenih u knjizi.

Sadržaj

Predgovor	9
1 Post kroz povijest	13
2 Vrste postova	17
3 Mitovi o postu	41
4 Kontrola uma, istraživanja i zašto uopće postiti?	55
5 Ovisnost o hrani i kako je se odreći?	63
6 Što to znači zdravo se hraniti?	71
7 Autofagija	93
8 Koliko dugo postiti kako biste imali maksimalnu korist?	99
9 Učinak posta na tijelo	103
10 Vježbanje za vrijeme posta	111
11 Post za žene	127
12 Najbolje vrijeme za post i koliko ga često provoditi	131
13 Kako se pripremiti za duži post?	135

14	Prehrana prije i poslije posta_____	141
15	Najbolji protokoli za post _____	145
16	Jeste li svjesni svoje nesvijesti? _____	155
17	Opusti se, čovječe _____	161
18	Moguća pitanja _____	165
19	Vi ste na potezu _____	173
Recepti – nije šala_____		175
Zahvale _____		199
O autoru _____		201
Svjedočanstva _____		203
Dodatak: Korisni linkovi _____		205

Predgovor

Što kada bih vam rekao da postoji potpuno besplatan, prirodan i učinkovit način da budete savršenog zdravlja, usporite starenje, budete puni energije, da vam mozak funkcionira besprijekorno, da održavate idealnu tjelesnu težinu a da ne brojite kalorije, važete hranu ili se zauvijek odreknete svega što volite jesti te da se osjećate i izgledate bolje nego ikada? Mislili biste da se šalim ili da u nečemu mora biti “kvaka”, zar ne?

Ali vjerujte mi, bez imalo pretjerivanja, upravo čitate knjigu koja će vam PROMIJENITI ŽIVOT! I jako sam uzbuđen što ću vam otkriti sve ove informacije i pokazati za što je vaše tijelo i um zaista sposobno te kako se dobro možete osjećati i izgledati 365 dana u godini uz minimalan trud.

Kada sam 2017. godine napisao svoju prvu knjigu, *Prehrana za koju smo stvoreni*, u njoj sam postu posvetio čitavo poglavlje te ukratko objasnio načine njegova provođenja i njegove dobrobiti. Znao sam da će u početku dosta ljudi biti skeptično i imati prirodan otpor prema provođenju posta, jer kao i sve ostalo što je dobro za naše tjelesno i mentalno stanje (samoća, hladan tuš, meditacija), i post zahtijeva izlazak iz zone ugone.

Zato sam pričekao da prođu dvije godine, da se ljudima malo slegnu informacije te da znanstvena istraživanja potvrde ono što ja znam već dugi niz godina, što sam na sebi i svojim klijentima bezbroj puta isprobao, a to je da je post nešto najbolje

što našem tijelu i umu možemo dati. Usput rečeno, ovu knjigu pišem provodeći dnevni post od 16-18 sati što znači da svu svoju hranu pojedem u periodu od 6-8 sati s tim da nekoliko puta mjesečno ubacim 24-satni post.

Znam da ste skeptični (i ja sam bio) te da naprosto ne možete vjerovati da je rješenje vaše borbe s viškom kilograma i za većinu vaših zdravstvenih problema tako jednostavno. I sigurno se pitate kako se do sada još niste upoznali sa svim dobrobitima posta.

Naravno, odgovor je vrlo jednostavan – materijalni svijet u kojem živimo, u kojem se sve vrti oko novca. Jer ako jedete malo hrane, zdravi ste, sretni i puni energije, onda se na vama ne može nešto puno zaraditi, pri tome prvenstveno mislim na prehrambenu i farmaceutsku industriju, industriju dodataka prehrani te fitness industriju općenito.

I to je najveći razlog zašto se o postu, do unatrag nekoliko godina, tako malo pričalo unatoč činjenici da ljudi poste tisućama godina, da svaka religija na neki način promovira post te da je to način na koji smo evoluirali i razvili se u današnju vrstu ljudi.

Faze obilja i faze posta, to je oduvijek bio način hranjenja svih starih naroda i civilizacija. Tek smo u zadnjih nekoliko desetljeća potpuno preokrenuli taj prirodni proces i danas imamo samo faze obilja – hrana nam je dostupna 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu, 365 dana u godini.

Rezultate tog preokreta jasno vidimo – debljina, pretilost, dijabetes, problemi s crijevima i autoimune bolesti prisutne su više nego ikada, a karcinomi su postali sve češći i danas gotovo svaka treća osoba ima šansu da oboli od te, vrlo često, kobne bolesti.

Zaista je krajnje vrijeme da preuzmete kontrolu nad svojim zdravljem, a ova knjiga će biti prvi i najveći korak na tom putu!