

Upplýsingar um föstu og hvernig við notum hana

Fasta er orð yfir það að borða ekki mat. Drekkja bara vatn í ákveðinn tíma. Lengd tímans er síðan það sem hver og einn þarf að finna hjá sér hvað hentar.

Finndu þína tegund á föstu og fastaðu á þinn hátt.

Á námskeiðinu „Allt er þegar þrennt er” erum við með fræðslu um föstur og hvernig við tileinkum okkur þær. Mælum með að hver og einn tileinki sér sína föstu, með því eru meiri líkur á að halda þær út.

Tileinka sér sínar föstur:

Við byrjum rólega að fasta.

Við mælum með súpu í hádegis- og kvöldmat fyrstu tvo mánudagana og síðan síðustu tvo mánudagana að fasta í 24 tíma.

Það verður fræðsla meðan á námskeiðinu stendur um ávinninginn sem föstur geta haft.

Af hverju fasta?

Meltingin þarf hvíld. Með því að hvílda kerfið þá getur líkaminn losað sig við óæskileg efni s.s. bólgur og eitrefni. Minnkað bjúg og „endurstíllt kerfið”. Að fasta í einn til tvo daga með því að drekka aðeins vatn getur hjálpað til við að örva efnaskiptin og endurnýja frumumyndun.

Mánudagur nr 1 og 2 – fasta með 500 hitaæiningum

Morgunmatur:

KI 10 Kaffi/te, 1 tsf kollagen og rjómi.

Vatn einnig má fá sér hreint sódavatn.

KI 12 Hádegi er val um tvennt – vatn eða graskerssúpa* – grænmetissúpa**. * og ** uppskriftir aftast á þessu blaði.

KI 14 Millimál: 200 grömm af niðurskornu grænmeti (spergilkál, gúrku, sellerí og rófur) í nestisboxi til að grípa í ef þið finnið fyrir blóðsykursfalli.

KI 17 Seinna millimál: eitt epli

Kl 19 Súpu diskur

Hver og einn þarf að meta hvernig fösta er valin til að nota í framtíðinni.

Mánudagar nr 3 og 4 - Vatnsfasta

Fastað með vatni frá kvöldmat á sunnudegi (borðið súpu í kvöldmatnum) fram á kvöldmat á mánudegi þá er borðað súpa.

Vatnsfasta

Vatnsfasta¹ er ekki flókin og það eina sem er neytt er vatn og ekkert annað svo sem föst fæða á þeim tíma sem fastan á sér stað.

Vatnsfasta getur ýtt undir þyndarlosun, styrkt ónæmiskerfið og talið hjálpa til við að hægja á öldrun líkamans. Vatnsfasta er talin örugg og áhrifarík en jafnframt þarf að fara rétt að föstunni.

Mikilvægar upplýsingar

Vatnsfasta er ekki fyrir alla og alls ekki einstaklinga með undirliggjandi sjúkdóma, barnshafandi konur og einstaklinga sem eru of léttir.

Ef þið eruð á lyfjum eða með sjúkdóm – mikilvægt að fasta svokallað 500 hitaeiningar á dag. Eða hafa föstuna eins og í viku 1 og 2.

Allir sunnudagar

Sunnudagurinn: í kvöldmat er létt máltíð til að undirbúa föstuna.

Hugleiða og verið meðvituð/aður að það tekur á að fasta, þegar það kemst í vana er það eins og það sé ýtt á on takka í líkamanum – svona eins og þegar tölvan okkar er endurræst. Því geta föstur verið best geymda leyndarmálið á þessu námskeiði. Við munum æfa okkur í 16/8 föstum og er það sett inn í prógrammið. Þar sem morgunmatur er tímasettur. Sumum henta best að fasta 14/10 og við notum það líka í prógramminu. Finnum leiðina að okkar föstu og hvaða fasta hentar hverjum og einum. Það er engin ein regla til nema sú að hvíla kerfið sem mest með því að sleppa fæðu í ákveðin tíma eða lágmarka hana.

¹ Þýtt. https://www.healthyandnaturalworld.com/water-fasting/?fbclid=IwAR26ydf8YlBR_QfuxSCAJUt5Rj2K9l-qL3RFG0_y9ghgK4uWemPRRRD9_ow

Huglægur ávinningur

Að vera ekki sífellt að hugsa um mat. Notaðu hugarorkuna annað t.d. að hugleiða og fókusa á þau markmið sem við höfum einsett okkur að ná. Finna tengingu við okkur sjálf og drauma okkar.

Fasta er ekki fitubrennsla því við erum að læra inn á rétt mataræði sem mun hjálpa okkur að starta efnaskiptunum. Fasta er tækni til að stilla hugann og hafa hann í fókus og þar með ná betri árangri.

Viðbættur drykkur

Volgt vatn með ferskum sítrónusafa, cayenne pipar og hunangi í volgt vatn (að morgni) á meðan á föstunni stendur.

Með bestu kveðjur

Beta og Albert

Fræðsla inn á [alberteldar.com](https://www.alberteldar.com)

<https://www.alberteldar.com/2019/05/22/vatnsfasta/>