# Egy időszakos böjtölő tapasztalatai

A minap egy olvasónk ezzel a levéllel kereste meg a szerkesztőséget:

“Tisztelt Szerkesztőség!

Szeretném megosztani az új diétámmal kapcsolatos tapasztalataimat. Időszakos böjtölést kezdtem, a 16:8 módszert követem, ami azt jelenti, hogy 8 órán át eszem, majd 16 órán keresztül böjtölök. Az étkezéseim során egészséges, minőségi ételeket választok: sok friss zöldséget, gyümölcsöt, sovány húsokat és teljes kiőrlésű gabonákat fogyasztok.

Az első néhány nap nehéz volt, de hamar hozzászoktam. Az eredmények meglepően gyorsan jelentkeztek: fogytam, több energiám lett, és a közérzetem is javult. Az időszakos böjtölésnek köszönhetően stabilabb a vércukorszintem, és könnyebben kontrollálom az étvágyamat.

Remélem, tapasztalataim másokat is inspirálnak az egészségesebb életmódra.

Üdvözlettel, Kovács Anna”

Örömmel fogadtuk a leveled Anna! Az intermittent fastingnak tényleg hatalmas előnyei vannak, ajánljuk minden olvasónknak!

Írta: Oláh Balázs

Ellenőrizte: Szalai Máté