

A growing fad, or an ancient way of controlling weight and maintaining good health? **Owen Williams** digs his teeth into the celebrity-endorsed diet routine that involves going for set periods of time without eating.

intermittent, intensywne przerwy;
okresowy, sporadyczny
fasting, głodzenie
(wstrzymywanie się od jedzenia)

fałd chłiwowa moda
 ancient 'enfinżynt
 to dig one's teeth into sth (a dig
 want to: 'nte 'smvng zatopic
 w czymś zębų (głębiej się
 czymś zając, wgrzyźć się w coś)
 celebrity 'st'iebrnt gwiazda,
 znakomitość
 to endorse sth tu 'nd'os
 'smvng poprzeć coś, polecić
 routine 'ru:tn tu: reżim
 set period of time set
 'priede av 'taim okresiony/
 wyznaczony okres czasu
 to go without eating (a go w
 bez jedzenia)

There are three major types of intermittent fasting, differing mainly in the timing between eating. They are: alternate-day fasting, periodic fasting, and daily time-restricted feeding.

Alternate-day fasting, as the name suggests, is when a person fasts on every other day – it is the most extreme of the three options as it has the highest ratio of fasting days to feast days. Adherents of this diet either completely fast or eat 25 percent of their regular calorie intake on fast days. Periodic fasting involves periods of 24 hours (or longer) without food. The most common version is the 5:2 diet (five feast days and two non-consecutive days of fasting in a week).

to confuse sth with sth że kanfuiz
sambitw zō sambitw pomylić coś z czymś
starvation sta: vein glōd
uncontrollable , ankan'trəbəl niiekontrolowany
necessity nə'sesəd konieczność
distinct frəm sth dɪ'stɪŋkt frəm , sambitw rōżny
po dō czegōs
to refrain frəm dōing sth tə frɪ'feɪn frəm dōing sth
sambitw pōwstrzɪzmać się od pōbienia czegoś
voluntary vɒləntərɪ dobrowolny, nieobowiązkowy
severely sɪ'verəl poważnie, ciężko
to refer to sth as sth tə frɪ'fə:tə: (t) ɛt: sambitw
sambitw określać coś jakimś mianem
feast fɛɪst ucztą
main course meɪn kɔ:rs danie główne
course of action kɔ:rs əv 'æʃn sposōb działania
to differ frəm dɪ'fə: (r) rōżnić się
mainly meɪnli głównie

ratio of X to Y *relacja* X do Y ,
 stosunek X do Y
 adherent adherent *tu: zwołenny*, *wyznawca*
 calorie intake 'kcal' *intake* *spżyżenie* *kalorii*
 non-consecutive *non* *kansjektiv* *nie* *pod* *rzad*

POBIERZ

MP3

NAFANIA



KOD DOSTĘPU: 77Z

NA ODESLUCHANIE STRONINIE

business-english.com.pl

POBIERZ CZYNIK KODOWY
COLORFUL MEDIA.PL/CZYNIKOWY

