



Infobox:

Circadian rhythm – a circadian rhythm is a natural cycle within the body which is linked to the **rotation**¹ of the earth, so it **lasts**² 24 hours. The human circadian rhythm regulates our **sleep-wake cycle**³ (and other **internal**⁴ processes). It is also observed in animals, plants, **fungi**⁵ and even bacteria.

Religious Fasts – as the text mentions, many religions of the world include some sort of fasting, for example:

- Christianity – during **Lent**⁶ many Christians **partake in**⁷ some sort of fasting.
- Islam – the month of Ramadan is marked with⁸ fasting from sunrise to sunset. Drinking is also **forbidden**⁹ in this time.
- Buddhism – Theravada Buddhist **monks**¹⁰ fast every day from noon to sunrise (the following day¹¹).
- Judaism – No food or drink is **consumed**¹² during Yom Kippur – the holiest day of the Jewish year.
- Hinduism – Many Hindus practise a **vow**¹³ called a 'vrata.' It often involves¹⁴ **abstinence from**¹⁵ food.

¹ rotation ˈrəʊteɪʃn rotacja

² to last X tə læst potrwać X

³ sleep-wake cycle slɪp weɪk 'saɪkl cykl sen-czuwanie

⁴ internal ɪn'tɜːnl wewnętrzny

⁵ fungus 'fʌŋɡəs grzyb

⁶ Lent lent wielki post

⁷ to partake in sth tə pɑː'teɪk ɪn 'sɑːmθɪŋ brać w czymś udział, zajmować się czymś

⁸ to be marked with sth tə bi mɑːkd wɪð 'sɑːmθɪŋ tu: charakteryzować się czymś

⁹ forbidden fə'brɪdn zakazany

¹⁰ monk mʌŋk mnich

¹¹ the following day ðə 'fɒləʊɪŋ deɪ następnego dnia

¹² to consume sth tə kən'sjuːm 'sɑːmθɪŋ

• spożyć coś, wypić/zjeść coś

¹³ vow vaʊ przysięga, ślubowanie

¹⁴ to involve sth tu ɪn'vɒlv 'sɑːmθɪŋ dotyczyć czegoś, obejmować coś

¹⁵ abstinence from sth 'æbstɪnəns frəm 'sɑːmθɪŋ wstrzemięźliwość przed czymś, wstrzymywanie się przed czymś

within an eight-hour window of the day, then total fasting is observed¹⁶ for the next 16 hours. Fans of this diet claim¹⁷ it works in conjunction with¹⁸ the circadian rhythm¹⁹.

No Apple a Day Keeps the Doctor Away²⁰

Promoters²¹ of intermittent fasting claim many health benefits²² from the practise: firstly, when fasting, **insulin sensitivity**²³ improves, and **insulin levels decrease**²⁴ in the body (making stored body fat²⁵ more

- to stick to sth tə stɪk tə 'sɑːmθɪŋ trzymać się czegoś

- to observe sth tu əb'zɜːv 'sɑːmθɪŋ przestrzegać czegoś

- to claim sth tə kleɪm 'sɑːmθɪŋ twierdzić coś, utrzymywać

- in conjunction with sth ɪn kən'dʒʌŋkʃn wɪð 'sɑːmθɪŋ w połączeniu z czymś, w parze z

- circadian rhythm sɜː'keɪdɪən 'rɪðəm rytm dobowy

- an apple a day keeps the doctor away ən 'æpl ə deɪ kɪːps ðə 'dɒktə(r) ə'weɪ jabłko dziennie gwarancją zdrowia (porzekadło)

- promoter prə'məʊtə(r) tu: promujący (coś), wspierający

- benefit 'benɪfɪt tu: korzyść

- insulin sensitivity ɪn'sjʊlɪn 'sensə'tɪvɪti wrażliwość na insulinę

- to decrease tə dɪ'kriːs zmniejszyć

- stored body fat stɔːd 'bɒdi fæt zmagazynowana tkanka tłuszczowa

As with alternate-day fasting, some people completely fast, some eat fewer calories during the fasting period.

- Daily time-restricted feeding involves sticking to²⁶ certain hours every day when eating is allowed and when it is not. The most common version is the 16:8 diet, where food is consumed