



LE FIX DE GLYCÉMIE AU COUCHER

*Le réajustement
nocturne de 60
secondes
qui fait baisser votre
nonlatierit le
glycémie à jeun*

EVAN GRANT

Contenu.

6 CHAPITRES

01 Le Dernier Numéro de l'Automne CH P.

TOUT LE RESTE EST DE TRAVAILLER, VOICI UNE LA
LECTURE DU PETIT DÉJEUNER NE PEUT PAS ATTEINDRE.

02 Une Cuillère à Lights-Out CH P. 12

LE 60-DEUXIÈME SOIRÉE DE L'ACTION, ET
TROIS FACILE FAÇONS DE LE FAIRE.

03 Petit sur le But CH P. 21

POURQUOI L'HEURE DU COUCHER DOSE RESTE
MINUSCULE, COUPLÉS, ET LENTES À SE DÉVELOPPER.

04 La fermeture de la Cuisine CH P.

DEUX TIMING DES COUPS DE PRENDRE LE
VENT DE L' À L'AUBE DE SURTENSION.

05 Le Levier De Sommeil Par CH P. 38

COMMENT UNE SIMPLE NUIT DE SOMMEIL SE
DÉPLACE DEMAIN RÉVEIL NUMÉRO.

06 Lorsque Vous Réveiller à 3 heures du matin CH P.49

QUE FAIRE DANS LE NOIR ET DE LA MANIÈRE
DE LIRE L' NOMBRE POUR DE VRAI.

Le Dernier Numéro pour l'Automne.

Toutautrenombre achutéen ligne Puisle lalarme se déclenche, vous vous piquez votre doigt dans l'obscurité, et la première lecture du jour, refuse toujours de se comporter.



omething changé au cours des deux dernières semaines, et vous l'avez senti. L'compteur utilisé pour lire 190 ou 210 après un ordinaire de la plaque se trouve maintenant à peu près où il est censé le faire. Le déjeuner se comporte. Le dîner se comporte. Vous mangé le riz ou le pain ou les pâtes, vous auriez été traiter comme un chargé arme, et l'épi-vous prêts à jamais arrivé. Qui est le petit-déjeuner thermostat de faire exactement ce qu'il a promis: un repas le matin, le cadran pour la journée, et tous les repas par la suite tranquillement hériter du signal.

Mais il y a un irréductible. Un certain nombre n'a pas rejoint le parti, et il arrive à être le premier de la journée — la lecture que vous prenez avant de café, avant toute chose, alors que la maison est encore sombre et calme. Il est têtu. C'est peut-être à peine bougé. C'est peut-être en fait plus élevé que le nombre vous êtes allé au lit, ce qui semble pour n'avoir aucun sens. Vous ne mangez pas pendant huit heures. Comment fonctionne un certain nombre montée sur un estomac vide?

"Comment un certain nombre de grimper sur un vide l'estomac?"

Si vous avez déjà assis sur le bord du lit à l'aube, mètre en main, demi-peur de le nombre avant même qu'il apparaîût, vous savez cette lecture un poids de l'd'autres n'ont pas. C'est le premier verdict de la journée. Il met à votre humeur avant le café de la même coulée. Et quand il ne bouge pas alors que tout le monde fait, c' peut commencer à se sentir comme un personnel échec que si vous faites quelque chose de mal dans votre sommeil. Vous n'êtes pas. Vous êtes tout simplement être jugé par un nombre de réponses d'un autre maître.

Voici structurels attraper, et il vaut la peine assis pour un moment. Votre première repas le cadran de l'avant. Il atteint à l'avance, à travers les heures de la journée dans devant elle, pendant environ vingt-quatre heures. Ce qu'il ne peut pas faire est d'atteindre en arrière dans les huit heures que vous passez à s'endormir. Le temps s'écoule dans une seule direction. Quelle que soit le signal de votre petit-déjeuner envoie, il envoie dans les heures qui viennent après — jamais dans les heures qui est venu avant. Et votre matinée nombre a été décidé dans le heures avant que vous avez mangé: de nuit, dans l'obscurité, pendant que tu dormais et rien mis dans votre bouche à tous.

POURQUOI IL NE CÉDERA PAS

Le temps s'écoule dans une seule direction. Le petit-déjeuner signal va seulement dans les heures qui suivent le repas — jamais de retour dans la nuit qui est venu avant lui.

De sorte que la fenêtre a un autre propriétaire. Pas votre fourche. Votre foie.

Ce n'est pas une faille dans votre petit déjeuner, et il est certainement n'est pas un défaut en vous. C'est tout simplement l'un tronçon de l'horloge le repas du matin n'a jamais été placé pour toucher. La bonne nouvelle se trouve à droite à l'intérieur qu'phrase: c'est le dernier tronçon. Fermer cette fenêtre et les vingt-quatre heures cercle enfin rejoint. Mieux encore, les moyens de fermeture sont presque trop douce, — une cuillerée à coucher, un dîner plus tôt, une pièce plus sombre. Rien à peser, rien ne compte, rien de vous acheter par la la bouteille.

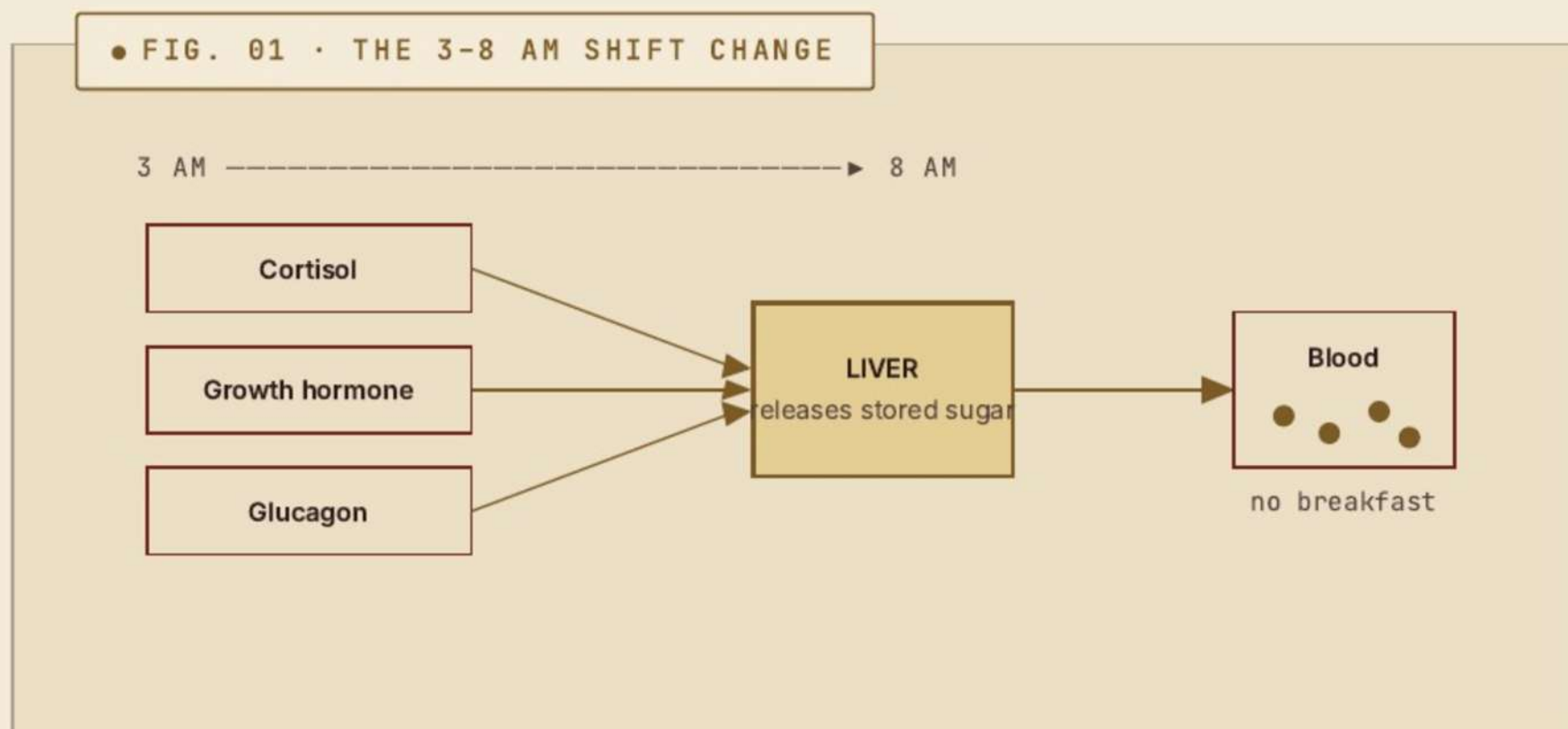


T W O R C S

Le petit-déjeuner définit le jour de l'avant. La nuit il définit en arrière — et que l'arc appartient pour le foie.

LE PHÉNOMÈNE DE L'AUBE

Entre trois et huit heures du matin, votre corps fonctionne à un changement de poste il a été en cours depuis longtemps avant réveils existé. Une petite équipe de les hormones horloges: le cortisol, l'un qui pousse vers le réveil; la croissance hormone; et le glucagon, le foie de la ligne directe. Leur affectation est ancienne et entièrement sensible. Ils vous préparent à se lever et se déplacer, et dans le monde votre corps a été construite, se déplaçant à l'aube signifiait la chasse ou à la fuite, à la fois de qui voulez de carburant dans le sang avant que vos yeux sont encore ouvertes.



Si ces hormones frapper à la porte et du foie
lui demander de libérer une partie du sucre c'est l'été
le stockage de la nuit. Le foie oblige. Par le temps
vous vous réveillez, votre sang a été tranquillement
couronné, pas de petit déjeuner nécessaire. Dans une
personne dont l'insuline fonctionne encore croquant, c'est
invisible le pancréas garnitures un peu
d'insuline, l'excédent obtient rangé à l'écart, et le matin, le
nombre de séjours à plat. Mais lorsque l'insuline est allé un
peu dur de la feuille, qui est l'ensemble de l'histoire de
type 2, qui pré-aube la livraison n'est jamais nettoyé. Il se
trouve juste dans le sang. Ce qui est précisément pourquoi
vous pouvez le faire tout droit, au dîner, et encore réveiller
pour un nombre de dix, vingt, même quarante points ci-dessus
lorsque vous avez éteint la lumière. Il se leva tout en vous dormi
et ne mangeait rien. C'est les hormones, pas de la faim.



LE DIRE

Jusqu'à une quarantaine
de points au-dessus de
lights-out — monté sur un
vide de l'estomac. C'est
hormones, pas
de la faim.

Une technique d'expression, car il rend l'image composant logiciel enfichable dans le point, puis nous allons ensemble vers le bas. Le nom propre est la production hépatique de glucose — "hépatique" signifie simplement "du foie." Votre foie fabrique à peu près quatre-vingt-cinq pour cent de tout le sucre de votre corps fait sur son propre. Il est, en termes simples, votre interne à l'usine de sucre, et il exécute un quart de nuit si oui ou non vous avez placé un ordre. Dans le diabète, une nuit de sortie est d'environ le double. Si l'organe de coulée le sucre en vous à l'aube est, dans beaucoup de gens, le travail des heures supplémentaires — exactement à l'heure, vous ne pouvez pas voir ce qui se passe et ne pouvez pas manger votre façon de s'en sortir.

LE FOIE DE COUVRE-FEU

Voici la façon de le maintenir tout cela en un seul morceau. Votre jeûne nombre n'est pas écrite de l'avant par les aliments. Il est écrit en arrière, de nuit, par votre propre foie. Ce simple changement dans la compréhension de explique la chose qui a été tranquillement aiguilletage vous: pourquoi le matin la lecture est la dernière et la plus tenace de tous les vos numéros à venir vers le bas. Il n'a jamais vraiment été un verdict d'hier soir le dîner. C'est un rapport à partir d'un autre organe de travail un autre quart de travail.

"Votre jeûne nombre n'est pas écrite en avant par les aliments. Il est écrit en arrière, de nuit, par votre le foie."

Dit aussi clairement que l'on peut dire: chambres d'hôtes met de l'avant; la nuit il en arrière. Le petit-déjeuner thermostat est réel, et il tient de son cadre pour environ vingt-quatre heures, mais le cadran, il tourne des points dans les jours à venir. La nuit conserve sa propre horloge, et que l'horloge appartient à la foie. Ce livre court est sur la définition de cette seconde horloge.

Un mot de l'honnêteté avant d'aller plus loin, car elle est importante et le reste de la le livre se penche sur elle. Rien ici de re-ensembles de votre thermostat. Seul le premier repas de le jour n'est que, et que cet emploi reste avec le petit déjeuner — il n'est pas à gagner à l'heure du coucher. Quelle nuit d'outils n'est plus calme et plus modeste: ils régulier de la fenêtre de nuit et arriver le matin nombre que le petit déjeuner ne peut tout simplement pas. L'image comme fermer le couvre-feu à une usine qui fonctionne sans surveillance toute la nuit. Vous n'êtes pas à la reconstruction de l'usine. Vous êtes juste en tournant sa nuit maj pour qu'il cesse de les inondations de l'entrepôt avant que vous vous réveillez.

"Chambres d'hôtes met de l'avant; la nuit il "à reculons".

Le faire, et le dernier numéro de finalement se déplace. Il se déplace plus lentement que la la journée chiffres — et dans un chapitre ultérieur, nous allons être honnête au sujet de pourquoi, et environ combien de temps à donner. Mais il se déplace. Et les mouvements qui le déplacer sont les plus doux dans l'ensemble du protocole. Une cuillère à café. Une version antérieure de la plaque. Un refroidisseur de chambre à coucher. Vous avez déjà fait le plus dur en obtenant vos matins droit; ce qui est à gauche est pour arrêter l'un organe qui a été l'annulation de certains de vos bon travail dans l'obscurité. C'est tout le travail de ces pages à l'avance, et nous allons commencer ce soir, à l'extinction des feux, avec la seule action qui atteint le plus éloigné dans la fenêtre de droite sommeil par le biais de.

LE PLUS DOUX DES LEVIERS — CE QUI EST À VENIR

- ☐ Une cuillère à café à lights-out — 60-deuxième nuit de réinitialisation
- ☐ Une version antérieure de la plaque de fermeture de la cuisine avant d'aller au lit
- ☐ Un plus frais, plus sombre de la salle — calage de la fenêtre de nuit

"Faites-le, et le dernier numéro de finalement se déplace."

Une Cuillère à Lights-Out.

Delaction avec la plus grande portée dans ce livre en entier

prend moins de temps que la soie dentaire et il fait son travail en une fenêtre vous dormez directement à travers.



La fenêtre de nuit a un propriétaire, et jusqu'à que le propriétaire a travaillé entièrement sur son propre. Nous sommes sur le point de lui donner un seul, la douceur de l'instruction d'une qui arrive tranquillement, quelques heures plus tard, alors que l'aube maj horloges.



L'instruction est une cuillère. Environ trente à soixante minutes avant d'aller au lit, vous pouvez manger une petite quantité de refroidi par de l'amidon résistant. C'est l'ensemble de l'action. Pas de collation, n'est pas un repas, pas un verre de n'importe quoi dans particulier — un petit délibérée d'une cuillère type spécifique de glucides, de manger froid.

TERME • RÉSISTANT À L' STARCH

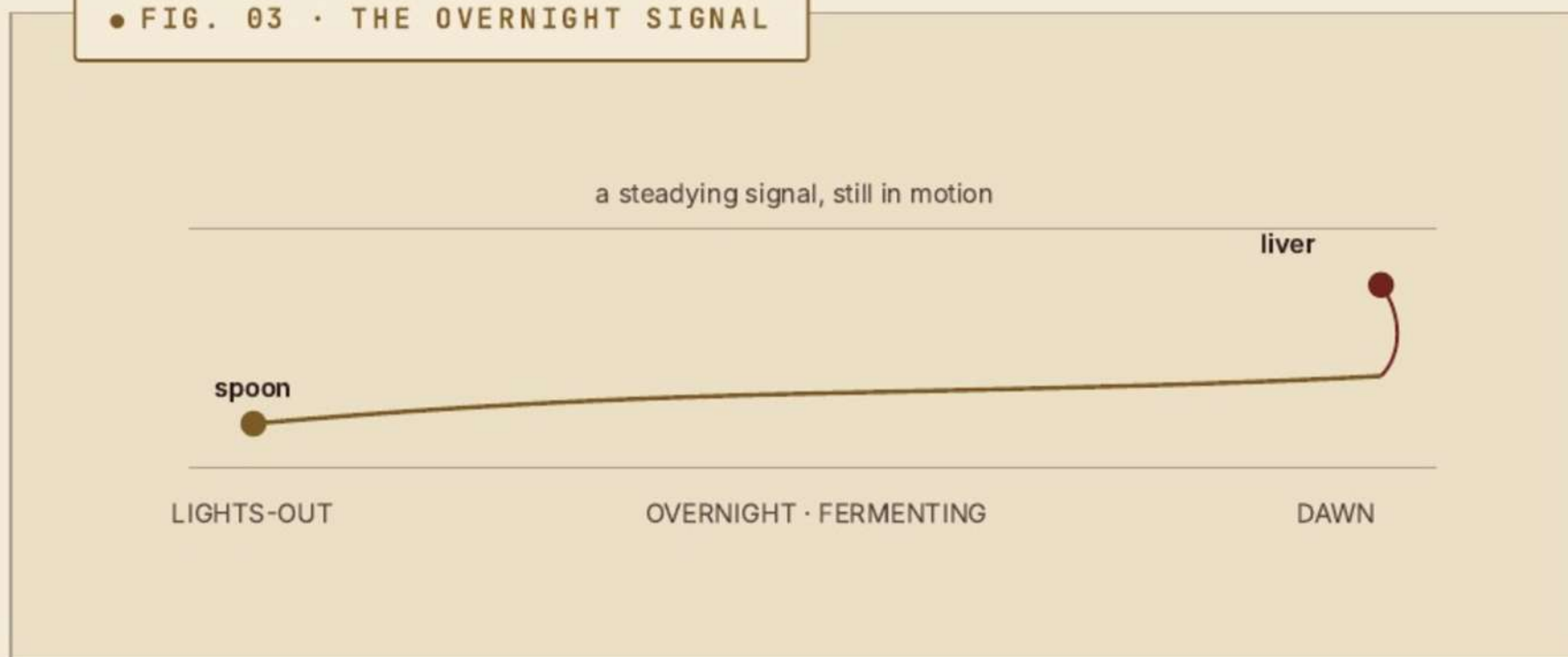
Les glucides que l' résiste à la digestion — il feuillets passé le petit intestin intacte et devient lente de carburant pour l'intestin.

L'amidon résistant est l'hydrate de carbone qui tire son nom en résistant à la digestion. Il se glisse au-delà de votre intestin grêle intacte et arrive, non digérés, dans votre côlon — où les milliers de milliards de bactéries qui y vivent fermenter lentement. Cette lente la fermentation est le même moteur de votre petit-déjeuner a été en cours d'exécution tout au long; il est la raison d'un seul repas du matin peut orienter l'ensemble de la journée. Ce soir, vous n'êtes pas le redémarrage du moteur — petit-déjeuner est propriétaire. Vous êtes de garder une petite version de il marche au ralenti dans la nuit, de sorte qu'une stabilisation du signal est toujours arriver à l'aube les hormones pour atteindre le foie.

C'est-à-dire, précisément, parce que c'est l'honnête ligne de ce livre en entier se dresse sur: l'heure du coucher cuillère stabilise à nouveau la fenêtre de nuit et atteint la matin nombre. Il ne permet pas de régler votre thermostat. Seul le premier repas de la journée les virages que le cadran. La cuillère d'emploi est plus petit, et il est assez.

Gardez une phrase dans votre tête comme vous le faites: vous êtes à nourrir les bactéries, pas vous-même. C'est le séquençage, pas de grignotage — glucides lents placé à la bon moment, jamais une sucrée de la morsure, et jamais le contraire erreur de coupe les glucides complètement. Et c'est pas cher. Toutes les options ci-dessous ne coûte que quelques sous et prend moins d'une minute. Choisir un ce soir.

● FIG. 03 · THE OVERNIGHT SIGNAL



"Vous êtes à nourrir les bactéries, ce n'est pas vous."

LE 60-DEUXIÈME HEURE DU COUCHER CUILLÈRE

il core déplacer, dans le plein: une demi-heure à une heure avant le retour, manger un petite cuillère de refroidis par de l'amidon résistant. Du réfrigérateur à la bouche véritablement prend moins d'une minute. Il n'y a rien de cuisiner et de rien pour mesurer au-delà d'une cuillère.

Le refroidissement n'est pas un jetable détail — c'est le mécanisme. Quand vous faites cuire un féculent et puis les laisser refroidir, une partie de l'amidon réorganise en un forme votre enzymes digestives peut plus les séparer. Chaleureux, il se digère vite et donne les bactéries rien. Froid, une part d'elle survit au voyage et devient lente de carburant pour le côlon. Si la température est de faire de la vraie chimie. Le refroidissement cuillère de garde de fermentation tic-tac de plus pendant des heures, ce qui est exactement ce que vous voulez: un endroit calme, le signal continu toujours en mouvement comme l'aube de la fenêtre s'ouvre. La preuve, c'est encourageant sans être miraculeuse — dans un essai de les gens avec le diabète de type 2, un coucher de la dose lentement digérer l'amidon de gauche le lendemain matin, du glucose, de façon mesurable, plus calme, sur l'ordre d'un cinquième de moins.

Et une fois de plus, parce que l'honnêteté est le point: ce stabilise et atteint le matin nombre. Il n'a pas re-régler quoi que ce soit. Le petit-déjeuner conserve travail. La cuillère garde simplement la main sur la nuit de la roue.

TROIS FAÇONS · UNE CUILLÈRE

Laquelle des trois options ci-dessous vous choisissiez de beaucoup moins de choix un et de le faire tous les soirs. Si votre estomac est facilement contrarié, commencer avec les lentilles. Si vous vivez sur farine d'avoine, de toute façon, le refroidissement des grains cuillère plis parfaitement dans une routine vous avez déjà. Et si vous voulez la plus pure de la dose avec le moins de glucides de tous, la pomme de terre de fécule de tir est en attente. Ils sont interchangeables. La seule faux mouvement est de garder le sens de commencer.



Refroidi Par Les Lentilles

Le plus doux des
start — genre à une
sensible l'estomac, lent
à
fermenter.



D'Avoine Et De L'Orge

Plis dans une routine
vous avez déjà —
cuit à l'avance, mangé
froid.



La Pomme De Terre De Fécule De Tir

Le puriste de la dose plus
de fibres, presque pas de
digeste
les glucides.

*"Le seul mauvais choix est de
garder un sens à commencer."*

— OPTION 01 · LA MÉTHODE LA PLUS DOUCE DE DÉBUT

1-2 C. À SOUPE · FROID

Le Refroidis-Lentille Cuillère.

L'option la plus douce, et d'une amende place pour commencer, est de une à deux cuillères à soupe de de réfrigérée, cuit les lentilles ou les haricots. Faire cuire un lot parfois, sur le week-end, de le conserver dans un récipient couvert dans le réfrigérateur, et un petit scoop cuillerée à froid à l'heure du coucher. C'est l' toute la recette.



Les légumineuses sont tranquillement brillant à ce pour deux raisons empilés les uns sur les d'autres. Tout d'abord, ils se bloquent de l'amidon à l'intérieur de cellule intacte murs de la graine propre emballage — donc c'est lent vers la sortie avant qu'il n'atteigne jamais le côlon. Deuxièmement, leur refroidissement formes de la retrograded, résistant à la nature de l'amidon nous venons de décrite. Ensemble qui rend une lentille ou un haricot, un des plus lents, les plus doux fermentescible des carburants, vous pouvez distribuer votre intestin, et parmi les moins enclins à pousser votre de nuit nombre à la hausse. C'est aussi la même humble de la nourriture de la famille derrière le plus célèbre déjeuner des résultats dans l'ensemble de ce champ de la lentille matins que aplatie d'un déjeuner mangé heures plus tard. Pour un estomac sensible, c'est le calme premier choix, et il n'y a pas de honte à rester ici pour de bon si cela vous convient.

— L'OPTION 02 • SI VOUS PRÉFÉREZ AVOIR UN GRAIN PETITE CUILLÈRE • FROID

L'Refroidi à l'Avoine et de l'Orge La cuillère.

Si vous préférez avoir un grain, de la la deuxième option est une petite cuillère de réfrigérée, cuit de l'avoine ou de l'orge — encore une fois, cuits à l'avance et consommés froids. Les restes de bouillie du matin, conservés dans le réfrigérateur, fait le travail bien, et un petit pot de cuisson de l' l'orge de garde pour les jours.



La règle qui fait que les lentilles de travail rend le grain trop de travail: la cuisson, puis laissez-les refroidir c'. Que le refroidissement de l'étape est le truc ensemble. Chaud d'avoine rapide de glucides et de ne va rien faire pour votre fenêtre de nuit; de même l'avoine réfrigérés ont tourné une part de leur amidon dans la résistance, lente fermentation de la forme. L'orge gagne un mention spéciale ici parce que, au-delà de son amidon résistant, il porte une fibre appelés bêta-glucane. Des chercheurs en Suède tracé une très longue queue sur l'orge mangé de cette façon — une métabolique de report d'étirement quelque chose comme dix à seize heures après le repas. C'est exactement le genre de long, lent à atteindre, vous êtes en train de s'étendre à travers une nuit, ce qui rend l'orge particulièrement bon grain de garder à portée de main.

— OPTION 03 • LE PURISTE DU CHOIX

EAU FROIDE SEULEMENT

La Pomme De Terre Crue-Amidon Coup de feu.

L'option la plus propre de toutes les bennes de la nourriture entièrement. C'est environ une cuillère à café de brutes amidon de pomme de terre — plaine poudre blanche vendu dans l'allée de cuisson remué dans un verre d'eau froide et ivre vers le bas. Un règle ferme les régit: eau froide uniquement, jamais chaude. La chaleur gelatinizes l'amidon et il tourne à droite de retour dans l'ordinaire, glucide à digestion rapide, qui va à l'encontre de l'objectif. Remuez-le dans quelque chose de cool et il reste résistant.



Ce qui en fait le puriste du choix est le rapport. Une cuillère à soupe de pomme de terre crue l'amidon délivre, environ huit grammes d'amidon résistant avec presque pas de à digérer les glucides à parler de près de maximum de fibres fermentescibles pour essentiellement zéro spike causant le sucre. Si votre souci est l'ajout d'un seul gramme de glucides qui peuvent pousser votre matinée nombre dans le mauvais sens, c'est votre réponse: il se nourrit la nuit, l'intestin, sans nourrir les pointes. Un juste avertissement sur la texture c'est légèrement calcaire et s'installe vers le bas, afin de lui donner un remuer et boire rapidement. Ce n'est pas un traitement et n'a jamais voulu être; c'est le carburant pour les bactéries, l'arrêt complet.

COMMENCEZ PETIT · CONSTRUIRE LENT

Lancer de petites avec celui-ci. Une demi-cuillère à café est beaucoup pour les premières nuits, en raison d'un quasi-pure dose de fermentescibles de l'amidon est beaucoup demander à un intestin qui n'est pas habitué à ça. À partir de là, vous construisez lentement, doucement assez que votre l'estomac un séjour confortable et votre sommeil reste entier. Comment monter sans le trading haute matin nombre pour un agité, des gaz de nuit est l'objet de la prochain chapitre, et il est intéressant de lire avant de vous rejoindre pour la grande cuillère.

CE SOIR 60 SECONDES

- ☐ De 30 à 60 minutes avant de se coucher, manger un refroidi cuillère
- ☐ Choisir une seule option — lentilles, les céréales, ou de l'amidon de tir
- ☐ Refroidi, pas chaud — la la température est de la chimie
- ☐ Lancer de petites: une demi-cuillère à café pour le les premières nuits

PROCHAIN CHAPITRE

Comment monter la dose sans le trading haute matin, pour agité, des gaz de nuit.

"C'est le carburant pour le les bactéries, l'arrêt complet."

Petit sur le But.

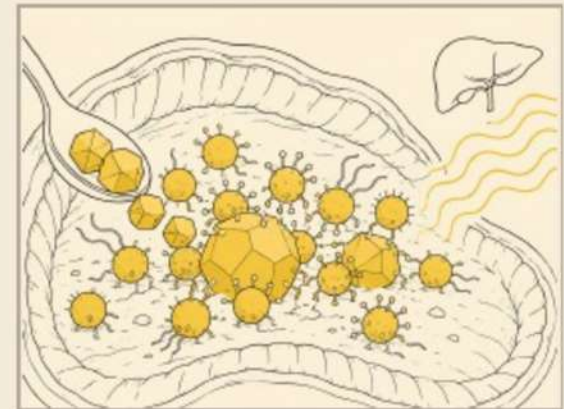
Quelque part le long de la façon dont vous avez appris que plus l'effort achète plus de résultats. Ce soir, c'est l'instinct seule chose qui se dresse entre vous et l'un de plus calme matin.



"Vous êtes l'approvisionnement de l'intestin, de ne pas manger un repas".

Imost tout ce que vous mettez dans votre bouche est pour vous, pour vos muscles, votre énergie, votre faim. L'heure du coucher cuillère est l' rare exception. Il n'est pas vraiment de la nourriture dans l'habitude sens; c'est une prestation à des milliers de milliards de locataires vivant dans votre côlon, ceux qui font de la le travail de nuit. Ils n'ont pas besoin de beaucoup. Pour un colonie de bactéries intestinales une cuillère à soupe est un régal, et un c'est la fête de tout le travail l'exige.

Que reframe — vous êtes l'approvisionnement de l'intestin, de ne pas un repas — explique les trois règles que suivre. Chacun est vraiment la même règle de porter un chapeau différent: une petite entreprise, assurer la stabilité, et de laisser il progresse lentement. Obtenir ces trois la droite et la cuillère ne le calme de son travail pendant que vous dormez, une fois, sans jamais vous réveiller ou de travail contre vous.



POURQUOI UN SI PETIT

Les locataires faisant l' le travail de nuit sont microscopiques. Un cuillère, un banquet une colonie — plus est simplement déchets.

LA PROTÉINE PAIRE

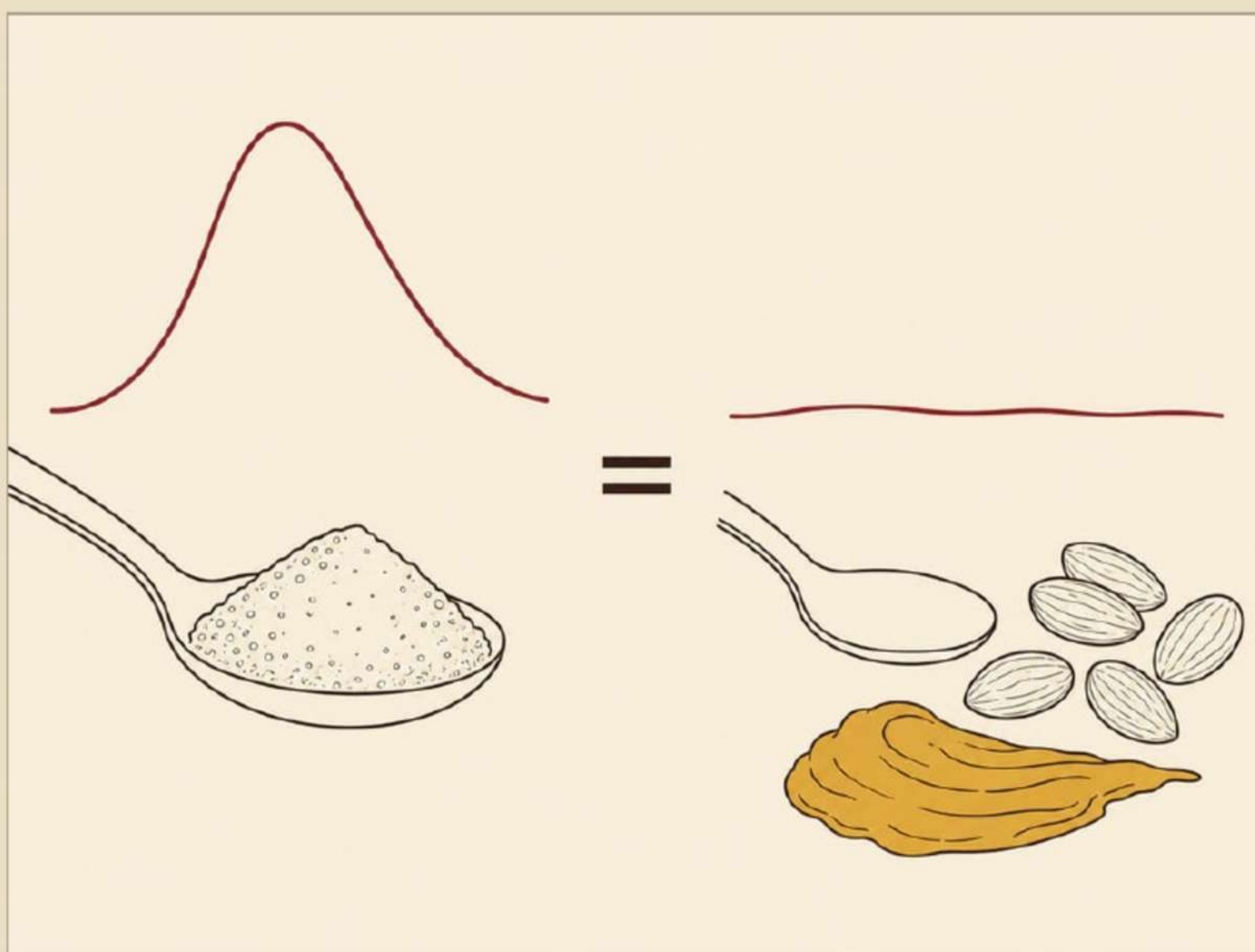
La première raffinement est de mettre une petite piqure de protéines ou de la graisse aux côtés de l'amidon. Un peu de noix. Une cuillère de yogourt grec nature. Une fine tranche de fromage, ou un frottis de beurre de noix. Rien élaborer, et rien de doux.

Les protéines et les graisses ralentissent l'ensemble de l'affaire vers le bas. Ils aplatir toute petite hausse de la l'amidon peut produire et, tout aussi important, ils se prémunir contre le contraire problème — la douce nuit dip qui peut pousser vous vous réveillez au pire possible à l'heure. Le résultat est une plus stables ligne à travers la nuit, ni de l'escalade ni de s'écraser. Lorsque les chercheurs ont comparé l'heure du coucher piqures en tête à tête, la protéine penchant option tendance à laisser les gens avec un faible nombre de jeûne le lendemain matin que le carb-lourds un fait. De sorte que l'association n'est pas de l'irritabilité; c'est la différence entre un plat pour la nuit de la courbe et un rouleau un. La paire cuillère avec une petite protéine bouchée et vous avez fait un déjà-doux déplacer plus doux encore.

"La différence entre un plat pour la nuit de la courbe de et un rouleau un."

Une note pratique: gardez la protéine de petit trop. C'est un partenaire à la cuillère, pas un deuxième cours. Une poignée d'amandes, à côté d'une cuillère de refroidi les lentilles est l' photos de quelques centaines de milligrammes de contrainte, pas une plaque.

• FIG.03 • COUPLAGE APLATIT LA COURBE



LA PARTIE DE GARDE-CORPS

Désormais la règle et les plus difficiles à obéir, car il va directement à l'encontre de l'instinct: gardez à l'aide d'une cuillère. Tout le point est que vous êtes à nourrir les bactéries, pas nourrir vous-même. La colonie de faire votre travail de nuit est satisfaite par une minuscule montant du droit matériel — et bedonnant, ou de la fed, la mauvaise chose, il ne vous aucun faveurs du tout.

"La règle c'est plus difficile d'obéir, parce qu'il va directement à l'encontre de l'instinct".

Un grand sucres ou de l'heure du coucher charge n'est à l'exact opposé de ce que vous êtes après. Au lieu d'une fermentation lente du signal arrivant à l'aube, vous obtenez une vague de à digérer les glucides atterrissage dans votre sang pendant la nuit, l'empilement de droite sur le dessus de la très poussée vous essayez de calme et de vous réveiller plus haut, pas plus bas. Un bol de céréales avant d'aller au lit, un couple de biscuits, un grand verre de jus: ces ne sont pas des versions plus petites du protocole, ils sont le problème, il a été conçu pour défaire. Ici, la cible est la fermentation de carburant, pas de calories. C'est pourquoi l' la mesure est une cuillère et pas une de servir.

• • FIG. 04 • UNE CUILLÈRE, PAS UNE PORTION



Si votre règle de base est que un peu de quelque chose de bon dire beaucoup est même mieux, le mettre de côté pour celui-ci. Ici, tiny n'est pas un compromis ou un départ point vous êtes censé dépasser. Tiny est l'ensemble du mécanisme. Et pour être clair, garder la petite n'a rien à voir avec la coupe de glucides de votre vie c'est lent en hydrates de séquençage, le droit de glucides placés à la droite instant, jamais un bas-carb croisade. La cuillère reste une cuillère parce que c'est la dose qui fonctionne, non pas parce que les glucides sont l'ennemi.

LA NUIT DE LA RAMPE DE LA RÈGLE

Il y a une raison de plus pour rester petit, au moins à le début, et il est très pratique. L'amidon résistant ferments — c'est tout point de celui — ci- et la fermentation rend le gaz. La main votre intestin une grosse dose avant sa population bactérienne a l'échelle jusqu'à le gérer, et vous allez négocier un haut le matin, pour des ballonnements, des grondements, cassé de nuit. C'est une mauvaise affaire, et facile à éviter.



POURQUOI RAMPE

La colonie a pour multiplier pour gérer le le carburant. Aller au-delà de sa taille et le gaz se réveille au lieu de cela vous.

Donc, il rampe. Commencez avec une cuillère à café ou même la moitié de celui avec la pomme de terre, amidon option et maintenez pendant plusieurs nuits de suite. Monter que progressivement sur une couple de semaines, de donner à votre les bactéries de l'intestin le temps de se multiplier et de se rattraper à l' nouvelle alimentation en carburant. Laissez le confort d'être à la porte de chaque augmentation: step up seulement après la nuit précédente sat facile, sans ballonnements et pas de perturbation à votre sommeil. Si une nuit se sent rugueux, maintenez où vous êtes, ou de redescendre d'un cran, et attendre quelques jours avant d'essayer de nouveau. Il n'y a pas de prix à se précipiter, et un l'estomac a poussé trop vite sera tout simplement vous parler de l'ensemble de l'habitude.

La Patience paye un second dividende, trop. Le matin, ce numéro est un lent domino dans tous les cas, il répond aux plus récalcitrants levier dans le corps et prend des semaines, des jours, pour en venir — donc, doux, confortable grimper les coûts vous rien dans la vitesse. Pendant ce temps l'habitude tranquillement composés: dans un contrôlé étude, un quotidien résistant à l'amidon de routine de l'amélioration générale de l'organisme à l'insuline la sensibilité d'environ un tiers plus d'un mois. C'est le genre de changement que vous n'avez pas sentir sur tout les matins, mais c'est le changement qui permet à tous les plus tard, le numéro de se comporter un peu mieux. Commencer avec la cuillère à café. Laissez votre intestin définir le rythme. L' la récompense n'est pas de ce soir chercherait — il est dans le facile, sans incident nuits ajouter pendant que vous dormez.

La fermeture de la Cuisine.

Un bon dîner ferme sa cuisine à une heure fixe chaque la nuit, sur le but. Votre corps s'exécute sur la même logique — et l'heure que vous fermez la vôtre s'affiche dans demain à la première lecture.



y maintenant, vous avez la cuillère. Vous savez qu'un petit coucher de la dose de
B crefroidi par de l'amidon résistant atteint dans la fenêtre de nuit et garde un

stabilisation du signal se déplaçant vers l'aube. C'est de la chimie, et il fonctionne silencieusement en arrière-plan pendant que vous dormez. Mais il y a un deuxième front en le même combat, et celui-ci ne vous coûte rien du tout. Il n'a rien à voir avec ce qui se passe dans votre corps pendant la nuit. C'est quand la cuisine ferme. La plupart des personnes pour chaque once d'effort dans la nourriture elle-même et n'a jamais coup d'œil à l'horloge sur le mur et l'horloge, il s'avère, les questions à peu près autant que l'assiette.

*"L'horloge, il s'avère, les questions près
comme beaucoup de la plaque."*

Deux chronométrage passe faire la plupart du travail ici. Ni vous demande de manger moins ou abandonner tout ce que vous aimez. Ils vous demandent de faire glisser le même de la nourriture à un plus intelligente heure, et de la main de votre foie un étirement de vide de temps avant l'aube l'équipage horloges pour son quart de travail.

Le Dîner De Couvre-Feu

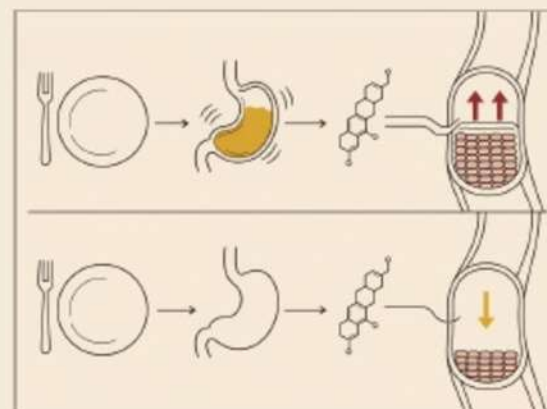
Photo de la dernière plaque de votre journée. Dire que vous vous asseyez en bas à neuf, de s'installer sur le canapé, et tourner dans autour de onze ans. La Digestion n'a pas de punch out lorsque vous vous endormez. Un dîner tardif est toujours en cours décompose et se mit à couler dans votre circulation sanguine pendant des heures après l'extinction des feux — parfois bien au-delà de minuit. Pour la plupart d'entre nous, un dîner tardif n'est pas vraiment une décision; c'est une habitude qui s'installe. Travail est long, la soirée se remplit, et le repas les diapositives vers l'heure du coucher, sans que personne de décider qu'il le devrait.



POURQUOI IL SE GLISSE

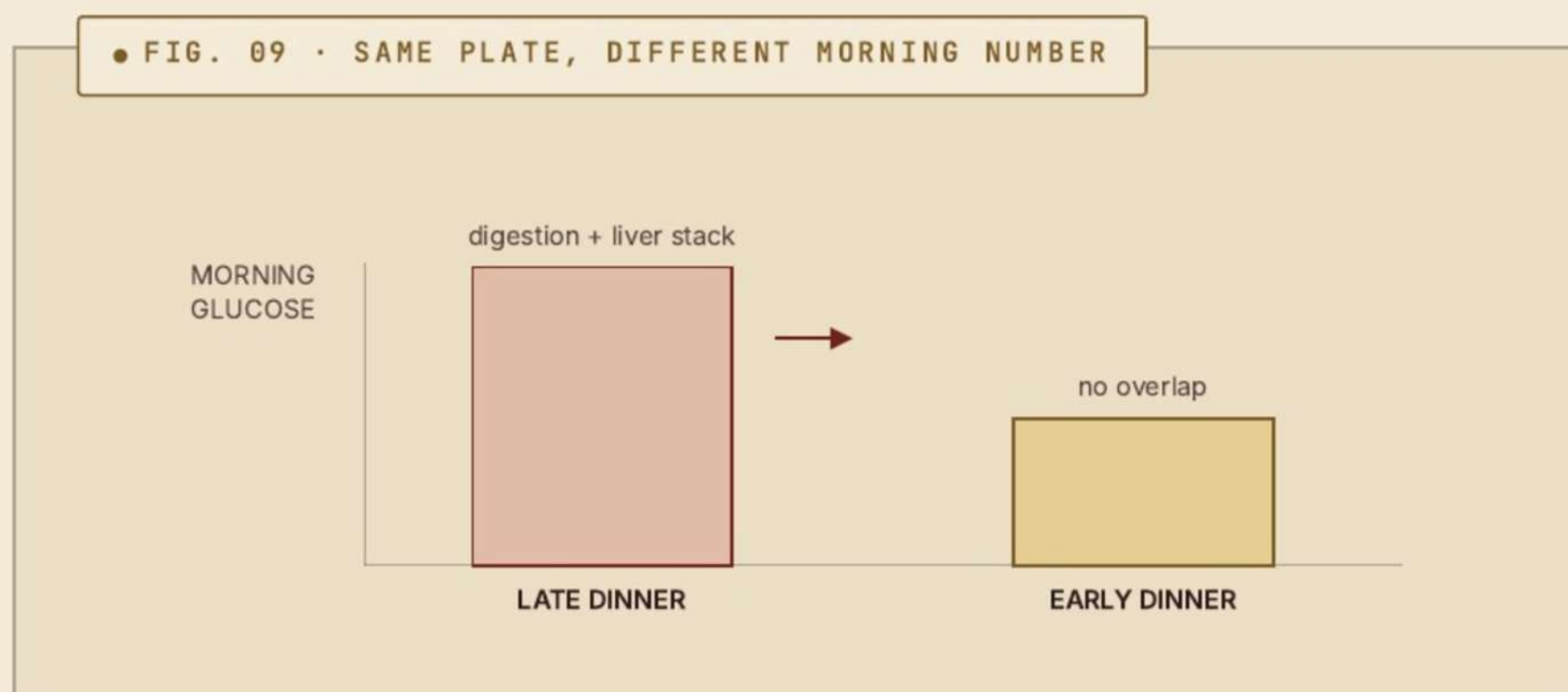
Dîner tardif est rarement choisi. La soirée se remplit et le repas les diapositives vers l'heure du coucher sur son propre.

Maintenant, rappelez-vous qui se présente autour de trois en le matin. L'aube de l'équipage — le cortisol, la croissance l'hormone, et le glucagon — commence de la commande de votre le foie libère le sucre stocké avant que vous avez mangé une morsure. Si votre intestin est toujours en poussant de glucose à partir d'un fin du dîner, tandis que votre foie est occupé à verser plus hors, les deux pile sur le dessus de l'un à l'autre. Sucre sur le sucre. Vous vous réveillez à un nombre qui ressemble à vous avez triché, alors que vous n'avez vraiment fait est de manger trop près de l'heure du coucher. C'est l'un des plus courants les raisons pour lesquelles une attention mangeur finit par regarder un haut de lecture le matin dans la pure incrédulité.



"De sucre sur le sucre. Vous réveillez-vous pour un numéro ressemble vous triché."

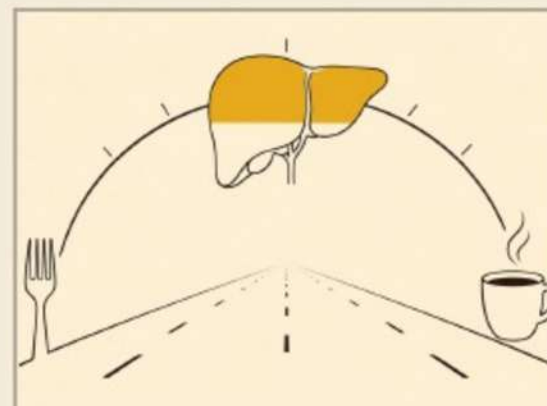
Le correctif est presque insultante simple. Manger la même dîner — même de la nourriture, de même partie, rien supprimé plus tôt. Lorsque les chercheurs ont comparé identiques dîners mangé de bonne heure contre une fin, la fin du dîner de gauche à la fois pour la nuit et le lendemain matin glucose sensiblement plus élevé. Ce n'était pas un autre le régime alimentaire, et ce n'était pas une plus petite. C'était le même corps et la même nourriture, a déménagé à quelques heures de l'avant sur l'horloge. Même la plaque. Différents matin numéro.



Une pratique cible: fini de manger environ trois heures avant d'aller vous coucher. Si vous êtes endormi à dix heures trente, ont pour objectif la fourche vers le bas par les sept heures trente. Vous êtes sans compter les glucides et vous n'êtes pas sauter une seule chose. Vous êtes tout simplement la fermeture de la cuisine assez tôt et que la digestion est pratiquement fini avant la à l'aube de l'équipage arrive, de sorte que les deux ne doivent pas se chevaucher. C'est le mouvement entier, et c'est gratuit.

Les 12 Heures De La Nuit Rapide

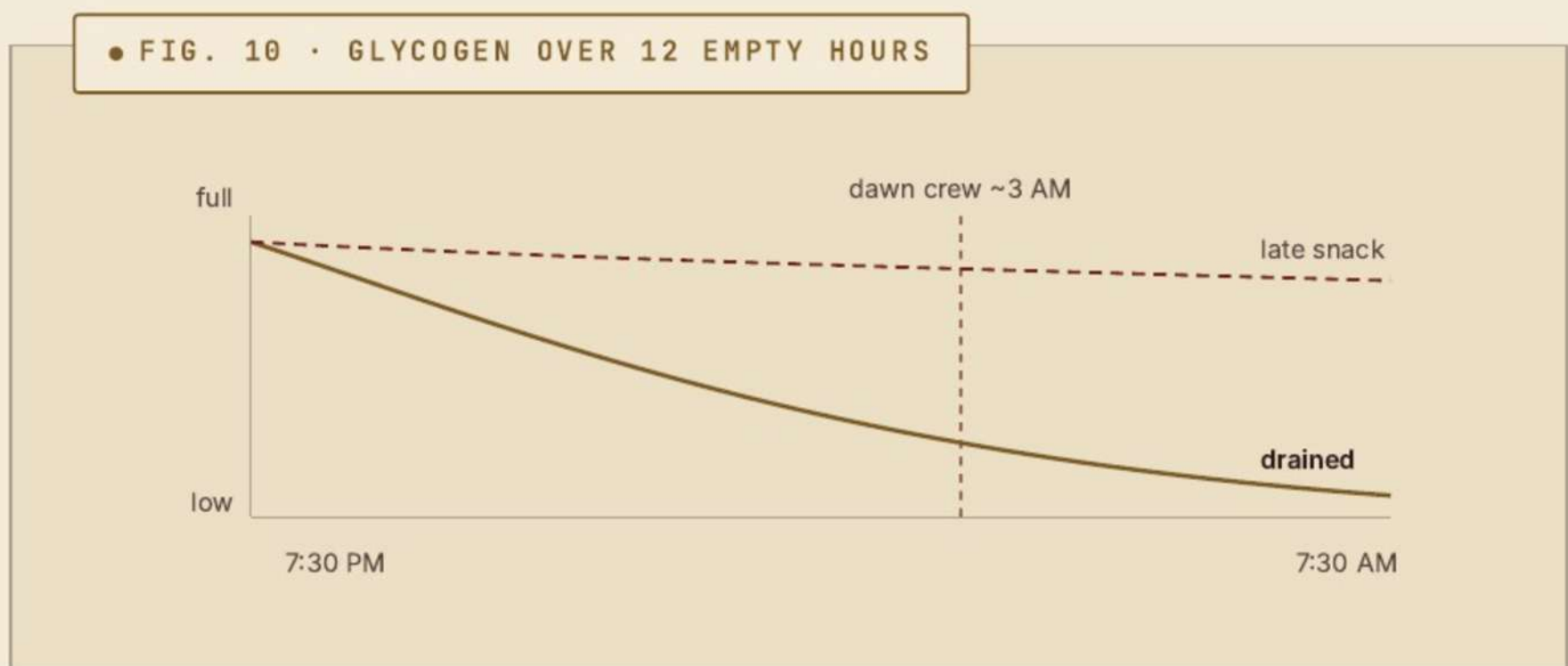
Le dîner de couvre-feu définit le bord avant de la de nuit. Ce mouvement suivant définit l'ensemble de la piste. Objectif pour un nettoyage de douze heures d'écart entre votre dernière morsure de la nuit, et votre première bouchée le matin. Dernière bouchée à sept heures et demie du soir, la première bouchée à sept heures trente le lendemain, jour de la période de douze vide heures entre les deux, et qui est la cible.



12h → 7:30

7:30 PM AM • NETTOYAGE
DE L'ÉCART

Voici ce que l'écart vous achète. Votre foie conserve un réservoir de sucre stocké appelé le glycogène, et toute la nuit c'est de décider de la quantité à la libération. Donnez-lui un propre, ininterrompu étirer sans les aliments et il attire que le réservoir vers le bas et réinitialise. La vidange du réservoir n'a tout simplement moins de vidage à l'aube. Garder proposés avec une fin de soirée de la collation et le foie reste pleine et généreuse à l'heure exacte vous préférez qu'elle détenait en arrière. Pensez à moins que d'aller sans et plus que donner de l' débordé orgue un seul calme maj pour rattraper le retard. Douze heures est vide la piste de votre foie doit atterrir doucement le matin, au lieu de claquer vers le bas.



Permettez-moi d'être clair sur ce que c'est et ce n'est pas le cas, parce que le mot "jeûne" porte beaucoup de bagages. Ce n'est pas extrême jeûne. Ce n'est pas seize heures, ce n'est pas un repas par jour, et il n'est absolument pas sauter le petit déjeuner — le petit déjeuner est le un repas vous ne touchez jamais, parce que c'est le repas de votre cadran de l'avant dans la première place. Douze heures, c'est le calme de l'écart de la plupart de nos grands-parents gardé sans jamais le nommer: dîner dans la soirée, rien après, le petit déjeuner le lendemain matin. Vous êtes juste dessiner une ligne souple aux deux extrémités de la nuit et de le garder le milieu propre.

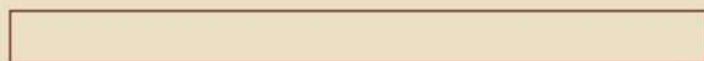
• FIG. 11 • NOT THAT KIND OF FAST

12-HR



this plan · gentle

16-HR



not this

OMAD



one meal a day · not this

NE SAUTEZ JAMAIS

Le petit déjeuner reste. C'est le repas de votre cadran de l'avant — douze heures d'écart ferme le soir, pas le matin.

Ces deux sont le calendrier des leviers, et les deux sont personnelles — vous de les adapter à votre propre horaire, pas de tendance ou de manger de la philosophie quelqu'un est à la vente. Ni l'un réinitialise votre quotidien thermostat; seul le petit-déjeuner n'est que, et le vôtre a déjà. Ce dîner, le couvre-feu et les douze heures de l'écart n'est stable et atteindre le numéro un, le petit déjeuner peut pas, en vous assurant que rien de ce que vous avez mangé est encore empilement sur l'aube de surtension pendant que vous dormez. Ni les coûts d'un cent, et, ensemble, ils prennent réel vent de l'aube poussée avant même qu'elle ait la chance de construire. Gratuitement deux cadrans sur le mur. Tour ce soir.

GRATUITEMENT DEUX CADRANS • CE SOIR

- ☐ Fini de manger environ trois heures avant d'aller au lit
- ☐ Même nourriture, même portion — juste plus tôt sur le horloge
- ☐ Garder un casier de 12 heures d'écart, la dernière bouchée à la première bouchée
- ☐ Ne jamais sauter le petit déjeuner — fermer la nuit, pas le matin

\$0

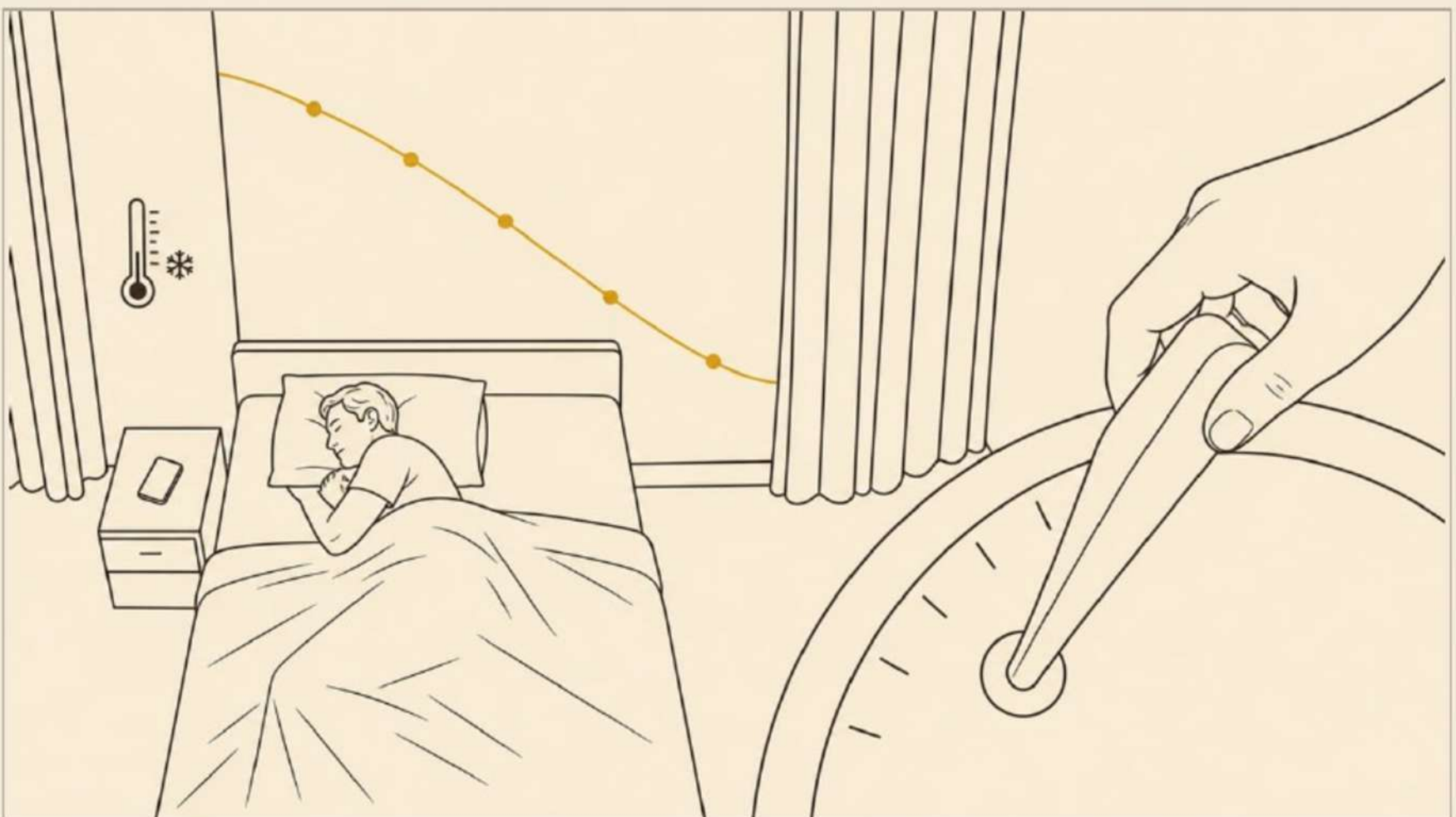
LE COÛT DES
DEUX MOUVES

2

GRATUIT CADRANS
SUR
LE MUR

Le Levier Vous Dormir.

Vous pouvez tout faire à droite à la table de dîner et de tous jours la main de votre foie afin de vous inonder de sucre — juste en dormant mal.



e ai couvert la cuillère, et nous avons
couvert de l'horloge. Il y a une troisième levier
sur la fenêtre de nuit, et c'est la

on a presque personne ne se connecte à sucre dans
le sang à tous les. Vous n'avez pas l'atteindre. Vous
n'avez pas de mesure ou le préparer. Vous
vous allongez, et il se produit pour vous, pour le meilleur
ou pour le pire — chaque nuit. C'est sommeil.

La plupart des gens de fichier dormir sous "repos": quelque
chose de agréable mais facultatif, la première chose à échanger
quand la vie est la plus fréquentée. Pour votre sucre dans le
sang, le sommeil n'est pas en reste. C'est une entrée, aussi
réelles que les un repas dans votre assiette. Et le matin, le
numéro est exactement où une mauvaise nuit envoie la facture.

*"Pour votre
de sucre dans le
sang, le sommeil
n'est pas le
repos. C'est un
d'entrée, tous les aussi
réelles que les un repas
sur votre assiette."*

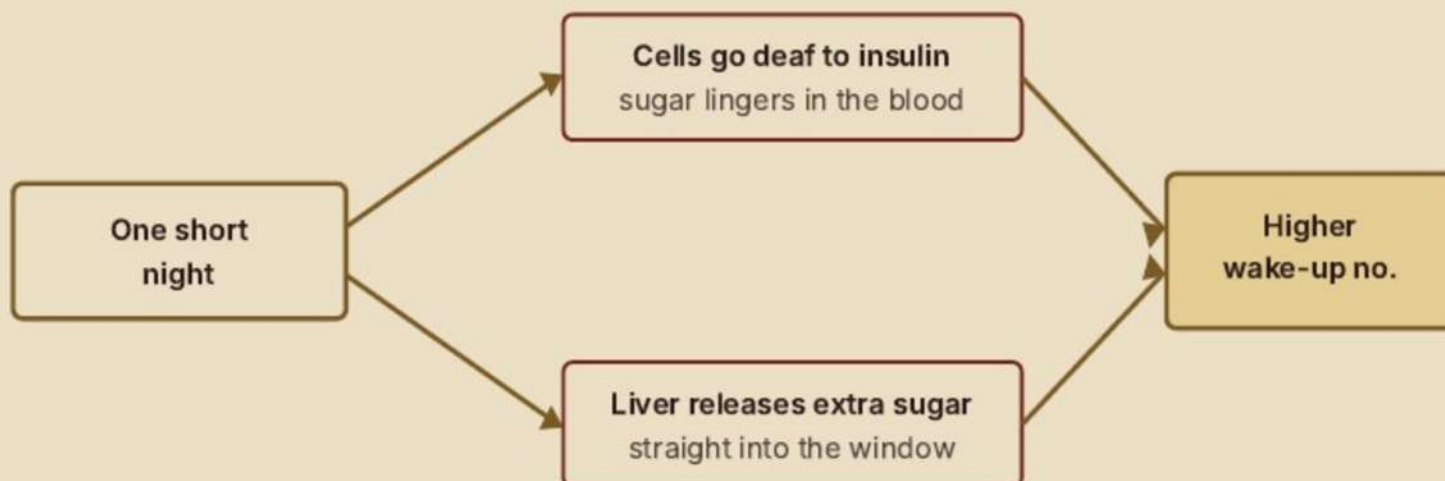
D'OÙ LE PROJET DE LOI LANDS

Une mauvaise nuit ne
annoncer lui-même. Il
tranquillement se présente
comme une plus la lecture
de la le lendemain matin, le
réveil numéro que vous
ne peux pas l'expliquer.

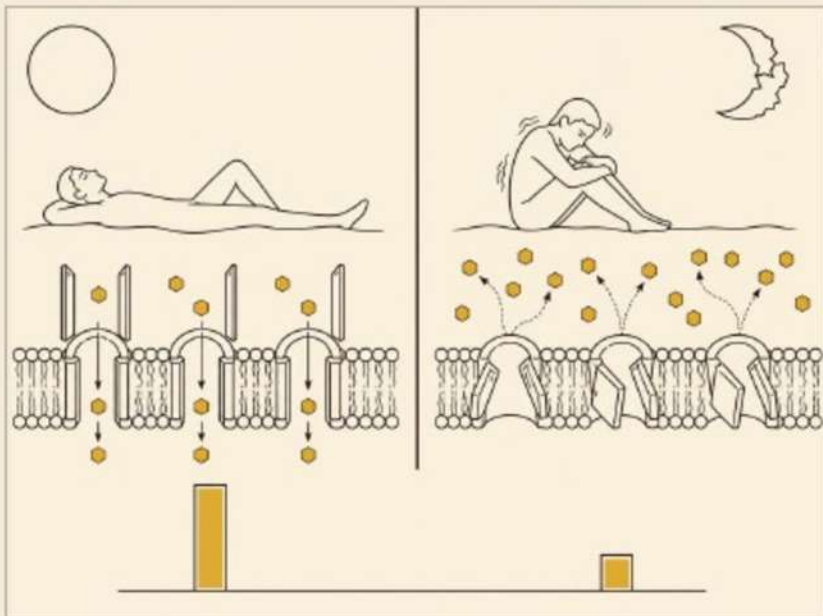
LE SOMMEIL-SENSIBILITÉ LIEN

Couper votre sommeil court, même pour une seule nuit, et les deux choses vont mal à la fois. Tout d'abord, l'ensemble de votre corps devient un peu sourd à l'insuline, le lendemain, jour de vos cellules arrêtez d'écouter aussi bien, de sorte que le sucre s'attarde dans le sang au lieu de passer par la les tissus où il appartient. Deuxièmement, que même hormonaux, le stress des coups de coude de votre foie pour libérer plus de sucre pour la nuit, tout droit dans la fenêtre nous avons travaillé si difficile à calmer. Une courte nuit des hits les deux extrémités du problème, à la même temps.

● FIG. 09 · ONE SHORT NIGHT, TWO FAILURES



Les chiffres ici sont vraiment surprenantes, donc je vais les poser simplement et laissez - leur de se tenir sur leur propre. Chez les adultes sains, une seule nuit réduit à environ quatre heures de sommeil diminué la sensibilité à l'insuline par environ un quart de autour de vingt-cinq pour cent — par le lendemain. Pas après un mois de mauvaises nuits. Après un. C'est la partie utile de la pause sur: un coup que les grands, à partir de quelque chose d'aussi ordinaire comme une dure soirée. Les chercheurs ont constaté que l'effet de cette taille est comparable à ce mois de lourd, régime riche en graisses peut le faire à votre façon poignées de corps à l'insuline.



=25%

LA SENSIBILITÉ À L'INSULINE BAISSE
APRÈS UNE PÉRIODE DE 4 HEURES PAR NUIT

À L'ÉCHELLE DE

Qu'une seule nuit hit est comparable
pour ce mois de lourd, riche en matières grasses le régime
alimentaire peut faire à l'insuline de la manipulation.

S'asseoir avec cette comparaison pour un moment. Un la nuit a été mouvementée pouvez faire pour votre insuline à peu près ce que la moitié d'une année de la malbouffe ne. Il est navrant et il coupe en votre faveur, parce que cela signifie une course de bonnes nuits, c'est l'un des plus puissant et gratuit leviers vous avez n'importe où dans ce livre. Le sommeil n'est-ce pas le soft, sauter une partie du plan. C'est un véritable levier de glucose, et le réveil numéro où il est payé, dans son intégralité, le lendemain matin.

Vous avez déjà vécu ce sans les nommer c'. Penser à une nuit avant un vol tôt, ou un tronçon de s'inquiéter que vous tenu à regarder l'au plafond, et puis le matin de la lecture que revint élevé pour aucune raison vous pourriez nous donner. Vous avez mangé la même dîner. Vous avez pris tout le de la même manière. La seule chose qui a changé, c'est la sommeil, et le compteur remarqué avant vous. C'est un tranquillement expérience commune, et une fois que vous avez vu que vous ne pouvez pas unsee: les nuits vous protéger votre sommeil, le matin vous récompense.

"Un rude la nuit peut faire pour votre l'insuline à peu près ce que la moitié de l'année de la malbouffe n'."

LA BONNE NOUVELLE

Si une mauvaise nuit coûte ce bien, une course de de bonnes nuits, c'est l'un des le plus puissant gratuit les leviers que vous avez.

LES 3 LEVIERS DE SOMMEIL

Vous n'avez pas besoin d'un laboratoire de sommeil ou un portable pour tirer ce levier. Trois cadrans faire le gros du travail, et chacun d'eux est libre.



Cohérente De Coucher.



POURQUOI CELA FONCTIONNE

Votre horloge interne temps de l'insuline la libération. Garder croquante et votre pour la nuit de sucre est bien géré.

La première est une constante de se coucher. Votre corps fonctionne une horloge interne qui tranquillise les temps de toutes sortes de choses que vous ne pensez jamais sur — y compris lorsque l'insuline est libérée et quand l'aube de l'équipage commence son quart de nuit. Lorsque votre heure du coucher erre par les heures à partir de l'une nuit à l'autre, que l'horloge obtient de la confusion, et une confusion de l'horloge de la gestion de votre nuit de sucre mal. D'aller au lit et se réveiller à peu près la en même temps, week-end inclus, garde le moment croustillant. C'est d'un chiant la prescription. Mais votre foie aime calendrier prévisible.

— LE SOMMEIL LEVIER 02 • ENDROIT FRAIS ET SOMBRE

GRATUIT • TOUS LES SOIRS

Endroit Frais Et Sombre.

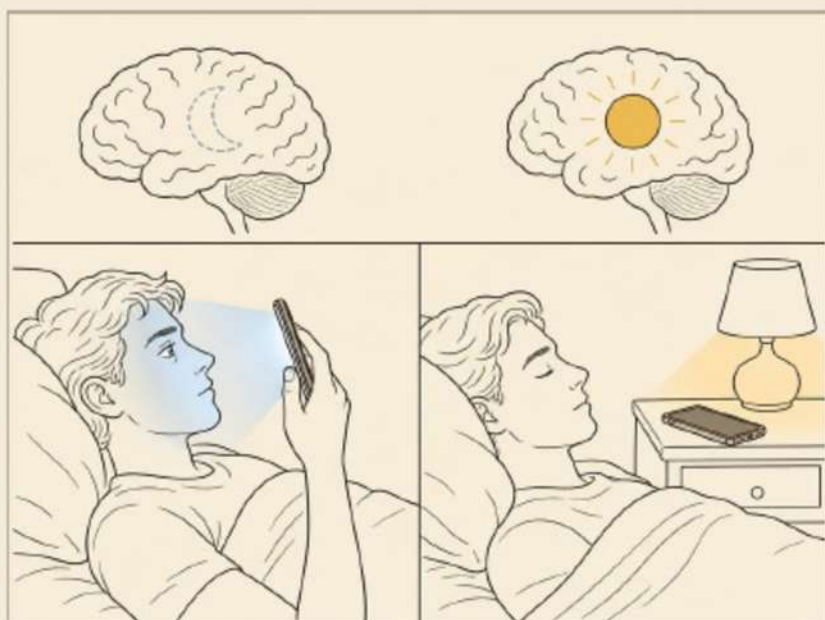


THE TEST

Assez sombre que vous ne pouvez pas tout à fait faire votre propre main devant vous.

Le second est un endroit frais et sombre. Une chambre à coucher qui tourne légèrement refroidir aide votre corps reconstruire la sensibilité à l'insuline pour la nuit, et la véritable obscurité questions plus que la plupart des gens réalisent. Même un éclat de la lumière sous la porte ou la lueur d'un chargeur peut gruger la profondeur, sommeil ininterrompu qui ne le réel métaboliques de réparation. But pour une touche de refroidisseur de que ressent strictement confortable, et sombre assez que vous ne pouvez pas vraiment votre propre main en face de vous.

<L'Écran De Couvre-Feu.



DÉFINITION · La MÉLATONINE

L'hormone qui vous introduit dans le vrai sommeil. Lumineux lumière bleutée elle supprime — et s'aggrave le glucose de la manipulation.

La troisième est la lumière et de l'écran de coupure avant d'aller au lit. Le lumineux, la lumière bleutée verser éteindre les téléphones, les tablettes et les télévisions indique à votre cerveau, c'est encore de jour et supprime la mélatonine, l'hormone qui vous introduit vers le bas dans le réel sommeil. Émoussé la mélatonine n'est pas juste le coût que vous reste — il aggrave la façon dont votre organisme métabolise le glucose. Donnez-vous un l'écran couvre-feu de trente à soixante minutes de gradateur de lumière avant d'aller au lit, et vous protéger à la fois votre sommeil et votre matin nombre en un seul mouvement.

LE CORTISOL VENT VERS LE BAS

Il y a un cadran, et il vise directement à la tête méchant de l'ensemble de l'aube surge: le cortisol.

Le Cortisol est l'hormone du stress qui les titres du début de la matinée de l'équipage — la celui qui se penche plus dur sur votre foie la libération de sucre avant de vous réveiller. Aller à lit, de liquidation, de la relecture de la journée ou de la contreventement pour demain ou le défilement des mauvais news, le cortisol et la reste élevée profonde dans la nuit. Il arrive alors à l'aube déjà en cours d'exécution à chaud. Le calmer avant de dormir, et vous prenez réel, mesurable de l'air du matin spike.



Une brève vent vers le bas de la routine en fait. A quelques minutes de la lenteur, de la respiration profonde — dans pour un nombre de quatre, pour un nombre de six — poignées votre système nerveux de un niveau d'alerte élevé. Donc ne la relaxation musculaire progressive: la contraction et de la relâcher chaque groupe musculaire, vos pieds de votre visage, de la location le jour de vidange de votre corps d'une seule pièce à la fois. Choisissez celui que vous aimez. Cinq minutes, c'est beaucoup.

Il n'y a pas de matériel à acheter et rien à retenir au-delà de l'habitude elle-même, c'est pourquoi elle associe naturellement avec l'écran de coupure — tamiser les lumières, set de le téléphone vers le bas, de respirer pendant quelques minutes, et laissez la fin de la journée sur une note basse au lieu de un haut un. Et comme le dîner de couvre-feu et la cuillère avant de, ce petite routine de points à la même cible que tout le reste ici: le nombre en attente pour vous à l'aube. Le Cortisol est l'acteur principal dans demain à l'aube de surtension. C'est votre chance de le régler avant qu'il ne monte sur scène.

LA NUIT DE SOMMEIL LISTE DE CONTRÔLE

- ☐ Même l'heure du coucher et l'heure de réveil — week-end inclus
- ☐ Chambre un peu frais et la grotte sombre
- ☐ Les écrans large de 30 à 60 minutes avant le coucher
- ☐ Cinq minutes de respiration lente (4, 6) pour régler le cortisol

Quand vous Vous Réveillez à 3 SUIS.

Troisheures du matin Coeur la chamadedes feuilles humides,

la sensation que votre taux de sucre est tombé en panne et vous avez besoin de manger quelque chose dès maintenant. Vous êtes sur le point de l'avenir du numéro de pire.



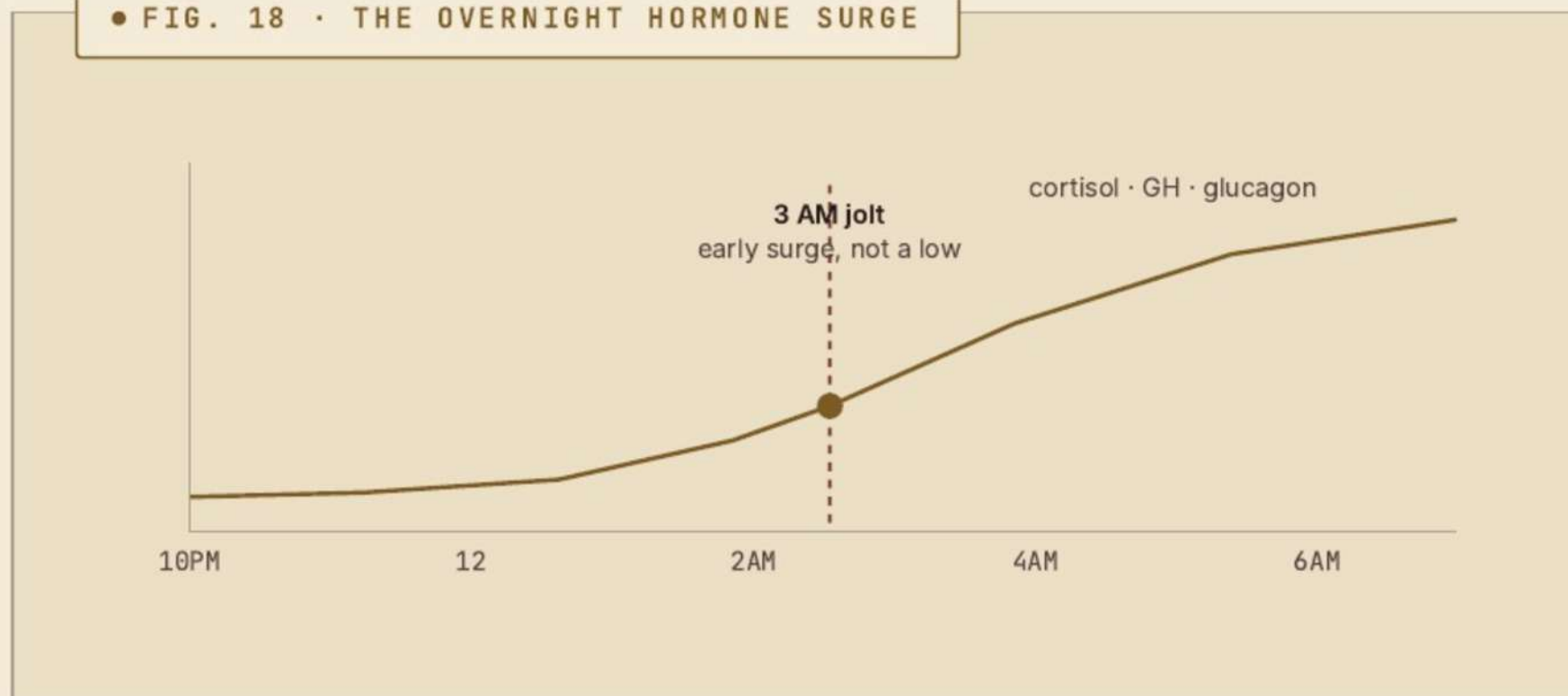
c'est le moment. Pour un grand nombre de lecteurs, c'est exactement la scène — secousses éveillée dans l'obscurité, la peur, tâtonnant vers le compteur ou le goûter tiroir — est ce qui a déclenché toute la recherche qui a fini ici. C'est l'effroi qui se cache derrière le matin nombre. Elle mérite une réponse claire et la réponse s'avère être beaucoup plus rassurant que de la peur.

LE 3 SUIS RÉVEILLER PROTOCOLE

Commencer avec ce qui se passe vraiment, parce que c'est presque jamais ce qu'on ressent. Vous vous réveillez avec un cœur battant et une grande nervosité, évidées la sensation, et chaque instinct sur conseil des cris sucre dans le sang — crash, de danger, de manger quelque chose maintenant. Mais pour la plupart des gens qui sont en train de faire tout le reste de ce livre, que 3 SUIS secousse n'est pas un crash à tous. C'est l'aube de l'équipage de pointage au début du mois. Le Cortisol, l'hormone de croissance, et le glucagon sont tir en avance sur le calendrier, et que la montée de cortisol peut vous vous réveillez avec la même course, anxieux le sentiment d'un vrai faible produit. C'est les hormones, pas de la faim.

*"C'est
les hormones,
pas de la faim."*

• FIG. 18 • THE OVERNIGHT HORMONE SURGE



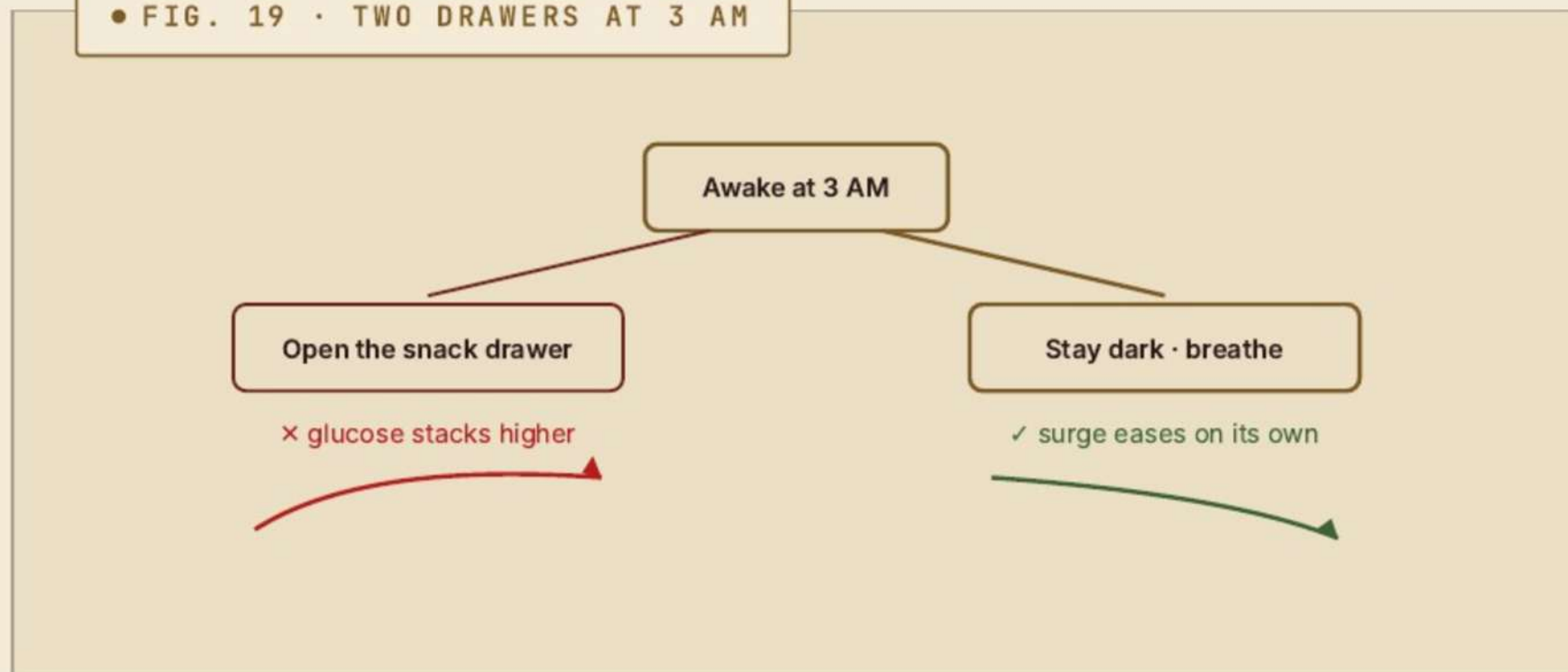
Si vous avez été réveiller trempé de sueur, certains quelque chose est mauvais, vous êtes loin d'être le seul. C'est l'une des plaintes les plus communes parmi regarder les gens tenaces matin nombre, et c'est effrayant, précisément parce qu'il frappe lorsque vous vous sentez moins défendu seul, dans le sombre. Connaître le mécanisme prend plus de la peur loin. Un enchaînement de poitrine, une sécheresse de la bouche, et un film de sueur à 3 heures du matin sont les empreintes d'un au début de l'hormone de poussée beaucoup plus souvent que ce qu'ils sont un vrai faible.

POURQUOI LA SUEUR

Un pouls et humide, les feuilles sont les la signature de cortisol arrivée en début d' — la même les sensations d'une vrai faible serait produire, à partir d'un complètement différent cause.

Cette seule distinction changements tout ce que vous faites suivant. Ici est le mouvement que se sent le plus mauvais et le plus: ne pas manger. Si la surtension est déjà révélateur votre foie, verser le sucre, et vous répondez en mangeant, vous avez juste empilés deuxième charge de glucose sur le dessus de la première. Vous aurez la dérive sur le dos pour dormir et de se réveiller même plus — et alors, naturellement, vous allez vous blâmer pour un certain nombre que la 3 SUIIS snack effectivement causé. Sauf si vous avez une véritable médical raison de soupçonner un réel faible, la nourriture tiroir est dans le mauvais tiroir pour l'ouvrir dans au milieu de la nuit.

• FIG. 19 • TWO DRAWERS AT 3 AM



Alors tu fais quoi à la place? Presque rien —
et c'est précisément le point. Rester dans le noir.
Ne pas retourner sur la brillante lumière zénithale ou
rejoindre le rayonnement de téléphone, parce que les deux
crier "le matin" à votre corps et à verser plus de carburant sur
le cortisol feu. De ralentir votre respiration le même
façon dont vous pratiqué à l'heure du coucher: pour un nombre
de quatre, pour un nombre de six, longue et paisible, jusqu'à
ce que votre rythme cardiaque s'affaiblira. Vous n'êtes pas
à la fixation d'un le sucre d'urgence. Vous parlez d'un jumpy nerveux
système de retour vers le bas, à un rebord, et il fonctionne.

Une fois que vous comprenez que la 3 SUIIS secousse
est un l'hormone de signal et pas une crise, la crainte
commence pour dissoudre sur son propre. Le réveil
peut encore passer maintenant et puis — une aube
surtension, stressante de la semaine — mais il perd ses
dents. Il s'arrête étant un verdict sur votre santé, et
devient ce qu' il est réellement: le quart de nuit, en
arrivant un peu en avance de l'annexe, et vous savez
déjà exactement comment à l'attendre dehors.

FAIRE CELA À LA PLACE

Tous feux
éteints. Téléphone vers le
bas. Respirer pour quatre, pour
six lent et nonchalant —
jusqu'à ce que le rythme
cardiaque s'installe.

*"Il s'arrête
être un
verdict sur
votre santé
et
devient
ce qu'il
en réalité:
la nuit
maj, en arrivant
un peu à l'avance
de l'annexe."*

LE JEÛNE-LE NUMÉRO DE SUIVI DU PLAN DE

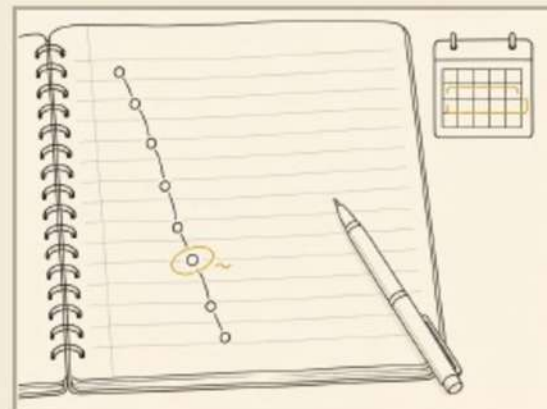
Maintenant pour savoir comment lire le numéro en lui-même — parce que la façon dont vous regardez les questions à peu près autant que ce que vous faites.

Pour ce protocole, suivi d'une lecture unique: le réveil, le numéro de la première de la journée. Vous n'avez pas besoin de piquer une douzaine de fois ou chasser tous les petits oscillation à travers la journée. Le matin à jeun nombre est celui de la lecture de ce livre en entier a été construit pour se déplacer, alors que c'est celui d'écrire. Choisir le même moment chaque matin avant de vos pieds frappent le sol, devant le café — donc, vous êtes en comparant avec ce qui est comparable. Le reste, vous pouvez le mettre de côté avec une conscience claire.

Puis donnez-lui la salle, parce que c'est la lenteur de domino. Le jour et la post-repas numéros pouvez commencer déplaçant à l'intérieur d'un couple de jours — ils répondre rapidement. Le jeûne ne compte pas. Le foie est le plus têtu de levier dans le corps, et la fenêtre de nuit est la dernière à venir autour. S'attendre à un décalage d' environ une à trois semaines avant le matin la lecture commence à la tendance vers le bas, et ne laissez pas n'importe qui — y compris les impatients de la voix dans votre tête promettre en jours. Il ne sera pas jours. Ça va être des semaines, et qui est complètement normal.

Le truc, c'est de le lire comme une tendance, jamais un quotidien verdict. Regarder le sens de plus d'une semaine ou deux, pas le seul nombre jugeant du regard vous sur un en particulier le matin. L'image d'une colonne de lectures

— 168, 159, 171, 162, 155, 158, 149 — rebondir autour de la nuit à la nuit, mais clairement à la dérive la baisse. Que pente douce est la victoire, pas tout d'entrée unique. Une seule lecture élevée après une courte nuit ou un dîner tardif à presque rien par lui-même; la pente à travers quatorze matin signifie tout. Lorsque vous arrêtez-vous au classement chaque aube et commencer à regarder la ligne de pliage tranquillement à la baisse, le matin de panique, perd son poignée pour de bon.



Un dernier mot, et qu'elle est importante. Tout dans ce livre est de la nourriture, le timing et le sommeil — une cuillère à coucher, un dîner, un propre pour la nuit gap, une pièce sombre et fraîche, quelques respirations lentes dans l'obscurité. Rien qui ne touche ces médicaments, et rien ici n'est censé. Si vous prenez quoi que ce soit à gérer votre taux de sucre sanguin, ces décisions appartiennent avec votre médecin, qui peut voir l'ensemble de votre image et ajustez-le selon vos numéros de venir vers le bas.

Et ils viendront vers le bas. Prenez du recul et regardez toute la journée maintenant, parce que l'horloge est enfin ensemble. Votre petit-déjeuner définit le cadran de l'avant et vous transporte, constante, à travers le déjeuner et le dîner et le long de la soirée. Puis, pendant que vous dormez, la cuillère et le calendrier et le calme, bien dormi la nuit à atteindre dans une la fenêtre le petit déjeuner n'a jamais pu — et ils régulier le nombre en attente pour vous à l'aube. Chambres d'hôtes met de l'avant. La nuit se stabilise à nouveau vers l'arrière. Tout le chemin autour de l'horloge, les deux moitiés sont couverts à la dernière — et la lecture de celle utilisée pour vous faire peur avant de votre première tasse de café devient juste un nombre, tomber tranquillement en ligne avec tout le reste.

● FIG. 20 • THE CLOCK, COMPLETE

