

LE PLAN DÉMARRAGE RAPIDE DE 14 JOURS POUR LE TAUX DE SUCRE SANGUIN

*Le plan d'accélération au petit-déjeuner
haute performance jour après jour*

E V A N G R A N T

Contenu.

5 CHAPITRES

-
- | | | | |
|----|--|----|----|
| 01 | La journée Commence à Demi-Manette | CH | P. |
| | POURQUOI NOUS MARCHONS SUR LA DOSE AU LIEU DE DUMPING – ET LES QUATRE LEVIERS QUE VOUS ÊTES SUR LE POINT DE PILE SUR UN BOL. | | |
-
- | | | | |
|----|---|----|-------|
| 02 | L'enseignement d'un Vieux Intestin de Nouveaux Trucs | CH | P. 11 |
| | JOURS 2 À 4 — TROIS ACCLIMATATION EN DOUCEUR MATIN POUR RÉVEILLER LES BACTÉRIES SANS LES B L O T. | | |
-
- | | | | |
|----|--|----|-------|
| 03 | Tourner le Cadran | CH | P. 17 |
| | JOURS 5 À 7 — LA PHASE DE CONSTRUCTION, OÙ CONCENTRÉ DE FIBRES ET LA VITRINE DE LA POMME DE TERRE ÉTAPE. | | |
-
- | | | | |
|----|--|----|-------|
| 04 | Lorsque la Dose Commence à Mordre | CH | P. 25 |
| | JOURS 8 À 11 — LA PHASE DE CHARGE, AVEC DOUBLE LÉGUMINEUSES, PLUS DENSE BEAN, ET LIN La MISE à niveau. | | |
-
- | | | | |
|----|--|----|---------|
| 05 | En Pleine Accélération, Puis Enfermé Dans | CH | P. _ 36 |
| | JOURS 12 À 14 – LE PIC DE BOLS ET DE LA L'OBTENTION DU DIPLÔME FORMULE VOUS PORTER EN AVANT POUR DE BON. | | |
-

La journée Commence à Demi-Poignée De Gaz.

Ilya uneraison le plus puissant de

petit-déjeuner de l' deux prochaines semaines, c'est l'un vous le remarquez à peine manger ce matin.



Vous connaissez déjà la grande idée, parce que vous avez rencontré dans le petit déjeuner, vous débloquent pour la première fois. La première repas de la journée se comporte comme un thermostat. Quel que soit le signal qu'il envoie des ensembles d'insuline sensibilité pour à peu près les prochaines vingt-quatre heures, et après chaque repas, il hérite de ce paramètre. Obtenez de l' le matin et le déjeuner, le dîner, même les pâtes à la nuit de tous les obtenir mesuré par rapport à un cadran vous tourné avant huit heures du matin, Qui est le front-end promesse, et il se dresse. Ce livre n'est pas remplacer un mot. Il prend exactement le même bol et tourne le volume.



LES QUATRE LEVIERS

Quatre amplificateurs
empilés sur un bol
— nommé de nouveau tous
les matin jusqu'à ce qu'ils
vivent dans vos mains.

Imaginez la différence de cette façon. Une version normale de ce petit-déjeuner coups de coude sur le cadran. Un maxed-out la version s'appuie sur dur. Et le penchant vient à partir de quatre amplificateurs — je vais l'appeler eux les quatre propionate de leviers, et je vais le nom de de nouveau chaque matin jusqu'à ce qu'ils vivent dans vos mains.

Un petit mot sur le pourquoi du propionate de fluticasone est le mot que de questions, puis nous nous dirigeons. L'ingrédient actif ici n'est pas de protéines et il n'est pas gras. C'est fermentescibles la fibre de la nature, qui se glisse au-delà de votre petit intestin non digérés, atteint votre côlon, et de fait bouffer par les bactéries qui y vivent. Ils fermenter en acides gras à chaîne courte, et l'un des eux, propionate, se déplace directement à votre foie et tourne jusqu'à la sensibilité à l'insuline dans l'ensemble de votre corps. Qui vous dit quelque chose d'important à droite loin: il n'a jamais été question de manger moins de les hydrates de carbone. C'est sur le choix de la nature de votre l'intestin peut fermenter, et de préparer et d'ordonner eux donc ils se nourrissent des signaux au lieu de dopage vous. Slow carb, pas à faible teneur en glucides. Les quatre leviers sont simplement les quatre façons de tordre le plus de ce signal d'un bol:

*"Slow carb,
pas de bas
carb."*

POURQUOI LE PROPIONATE DE

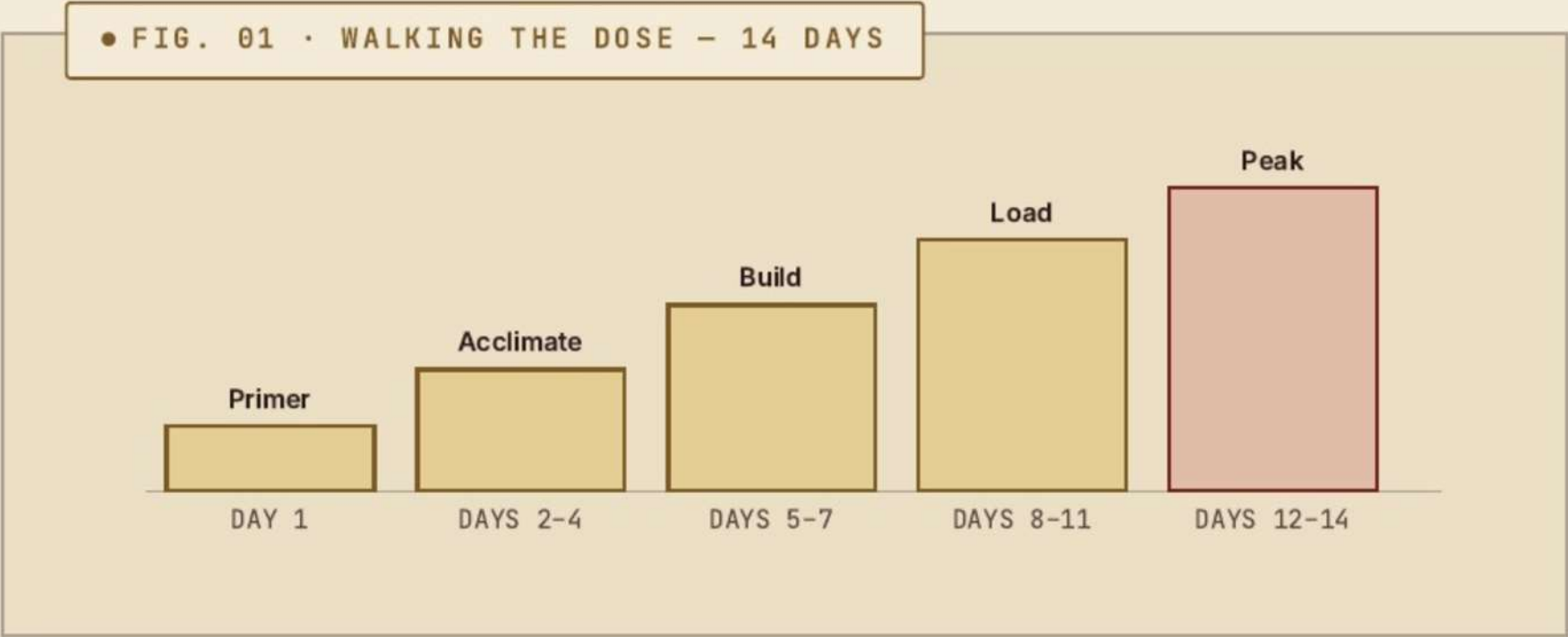
Fermentescible des fibres feuilletés passé le petit de l'intestin, atteint la du côlon, et les bactéries fermenter en court d'acides gras à chaîne propionate va à le foie et les ascenseurs la sensibilité à l'insuline.

LES QUATRE PROPIONATE DE LEVIERS

-  Cuire et laisser refroidir. Cuire un aliment féculent, puis laissez-les refroidir, et certains de ses ordinaire digérer l'amidon devient une forme que votre corps ne peut pas décomposer l'amidon résistant. Le nom technique est rétrogradation. La pratique est le nom réfrigérateur. C'est la mise à jour gratuite: même nourriture, plus de fibres fermentescibles, pas de supplément coût et pas de calories supplémentaires.
-  Le bac de chargement. Les haricots et les lentilles effectuer une famille de fermentescibles de la fibre; la les fibres solubles de l'avoine et de l'orge — appelés bêta-glucane a une autre. Mettre les deux dans un bol et leurs effets composé plutôt que de se chevaucher.
-  L'acide de la couche. Un peu de vinaigre au début d'un repas féculents, de façon mesurable aplatit la montée qui suit. Il ralentit la vitesse à laquelle votre estomac se vide, ce qui d'en ralentir l'évolution de sucre arrive dans votre sang.
-  La première morsure de séquençage. L'ordre importe plus que presque tout le monde s'en aperçoit. Manger de la de la fibre et de l'acide avant le jeûne glucidique et le même repas hits votre circulation sanguine beaucoup plus doucement, de plus de quarante pour cent dans certaines études de personnes atteintes de prédiabète.

Si vous souhaitez que le premier levier dans une seule image, penser à une pomme de terre. Cuire et manger chaud et l'envoie de votre sucre dans le sang de l'escalade. Prendre exactement le même de la pomme de terre, faire cuire, réfrigérer toute la nuit, et le manger froid, et il a à peine se déplace à votre compteur. Même la pomme de terre. Le résultat opposé. Le réfrigérateur fait cela, et vous allez manger le truc vous-même sur Jour 7.

Donc, si quatre leviers sur un bol est le but, pourquoi ne pas empiler quatre à pleine puissance demain matin, et se faire en une journée? En raison de ce qui vit dans votre intestin ou plutôt, ce qui ne vit pas encore là. Ceux fermentation des bactéries sont un main-d'œuvre, et après quarante ans de céréales et de pain grillé, le vôtre est en cours d'exécution d'un squelette de l'équipage. La main d'un squelette de l'équipage d'une pleine charge et vous n'avez pas obtenir un signal plus fort. Vous avoir des gaz, des ballonnements, une misérable après-midi, et une très bonne raison d'arrêter de fumer par Jour 3. Donc, nous n'avons pas de vidage de la dose. Nous avançons. Plus de quatorze jours, le plan de monte dans les stades — une demi-dose amorce aujourd'hui, trois acclimatation en douceur le matin, trois construire jours, quatre charge plus lourde jours, et trois jours de pointe à la fin — et votre les bactéries se multiplient pour répondre à chaque étape. La dernière semaine, vous pourrez confortablement manger un bol qui aurait aplati vous ce matin. La numérotation débute près de l' bas et nous marchons vers le haut.



Maintenant, la partie honnête, parce que l'ensemble de la raison vous avez atteint pour la version plus rapide est que vous avez terminé d'attente. Votre quotidien compteur peut commencez à raconter une histoire différente rapidement — la après le repas les nombres, les pointes après que vous mangez, pouvez commencer l'assouplissement dans les quarante-huit heures. C'est la voie rapide, et elle est vraie. Mais le ralentissement des mesures de garder leur propre l'horaire. Votre taux d'A1C, votre poids, le l'engourdissement de vos pieds, ceux qui suivent la le corps est à peu près quatre-vingt-dix jours de l'horloge, et pas de le petit-déjeuner sur la terre se précipite eux. Ils se déplacent. Ils ont simplement se déplacer plus tard. Ne laissez pas la lenteur de la ceux de vous convaincre que le jeûne ne sont pas de travail.

Regardez donc le droit de tableau de bord. Votre compteur est la preuve, et le post-repas de lecture est la ligne regarder — un couple d'heures après le déjeuner ou le dîner, où les vieux crampons l'habitude de vivre. Prendre une mesure ou deux au cours de ces deux semaines et laisser la tendance de parler. Le compteur de coups avant que le calendrier n'. Une chose de plus, dit une fois et signifiait clairement: rien dans ce livre aborde ces médicaments. C'est de la nourriture et le calendrier seulement. Continuer à faire exactement ce que votre médecin mis en place, et de laisser le petit déjeuner ne son séparer le travail.

~48h

APRÈS LE REPAS POINTES DÉBUT DE
L'ASSOUPPLISSEMENT

~90d

A1C · POIDS ·
NERF DE L'HORLOGE

*"Le mètre
se déplace
avant le
calendrier n'."*

— JOUR 1 • LA DEMI-DOSE D'APPRÊT

FROID • 1 PETITE TASSE

La Demi-Dose D'Orge Et De Lentilles Apprêt.



Aujourd'hui le bol est faible sur le but. Un modeste coupe — près de la moitié de ce que vous allez manger à la fin des deux semaines de l'orge perlé et vert les lentilles cuites et ensuite refroidi, avec un peu de vinaigre de cidre de pomme agité par. Manger froid, et mangez-en tout d'abord, avant toute autre chose traverse vos lèvres ce matin.

Trois des quatre leviers sont déjà tranquillement au travail dans la petite tasse. Le refroidissement l'orge apporte retrograded l'amidon résistant de la réfrigération, ainsi que ses propres bêta glucane. Les lentilles vertes apporter une lente pulsation régulière de glucides que votre corps dévoile progressivement plutôt que tout à la fois. Et le vinaigre de cidre de pomme jette dans l'acide de la couche. Faire votre première bouchée et vous avez ajouté le quatrième levier gratuit pour les — de séquençage, sans une seconde pensée. C'est plus de la machine, fonctionnant à une délibérément petite dose.

Ce qui est le point de l'ensemble de la première journée. Vous n'êtes pas chasser un certain nombre de ce matin. Vous n'êtes pas d'essayer de gagner. Vous êtes laissant la main-d'œuvre dans l'horloge pour l' première fois. La petite tasse est une fonction, pas un compromis: il est assez fermentescible fibre à réveiller les bactéries et commencer le déplacement vers les cuves de fermentation, et peu assez qu'une pratique de l'intestin qu'il prend, sans plainte. C'est la bretelle d'accès, pas de la route. Si, aujourd'hui, descend facile — et à cette dose, pour la plupart des gens, il n' — vous avez juste prouvé que votre intestin est prêt à être parcouru. Demain nous commençons la montée.

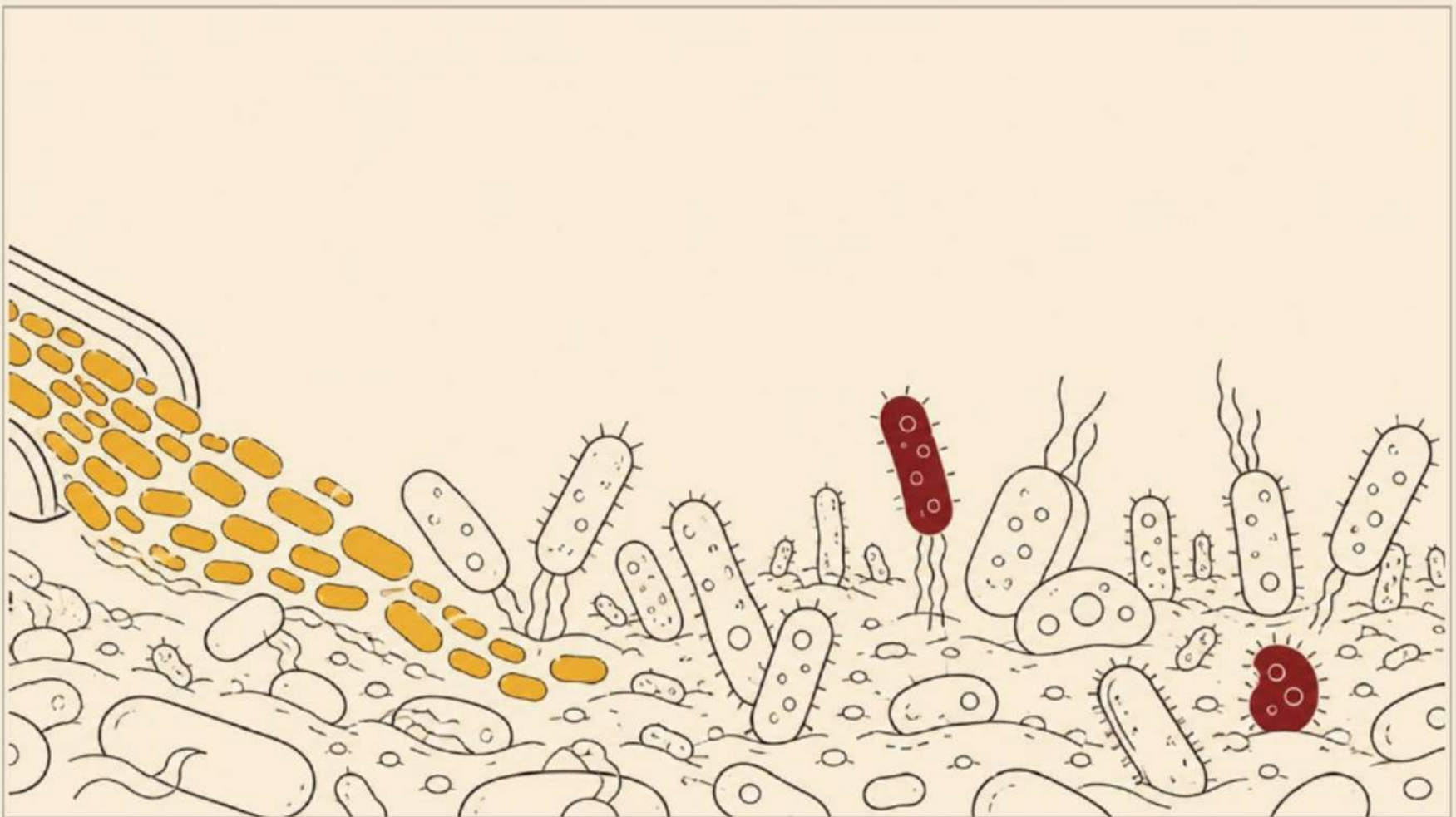
"C'est la bretelle d'accès, pas de la route."

PORTER CES QUATRE VERS L'AVANT

- ☐ Cook-et-chill — cool amidon de croître amidon résistant
- ☐ Empilés charge des impulsions plus de bêta-glucane dans un bol
- ☐ L'acide de la couche de vinaigre avant de l'amidon
- ☐ La première morsure de séquençage de fibres et d'acide avant de glucides rapides

L'enseignement d'un Vieux L'Intestin De Nouveaux Tru

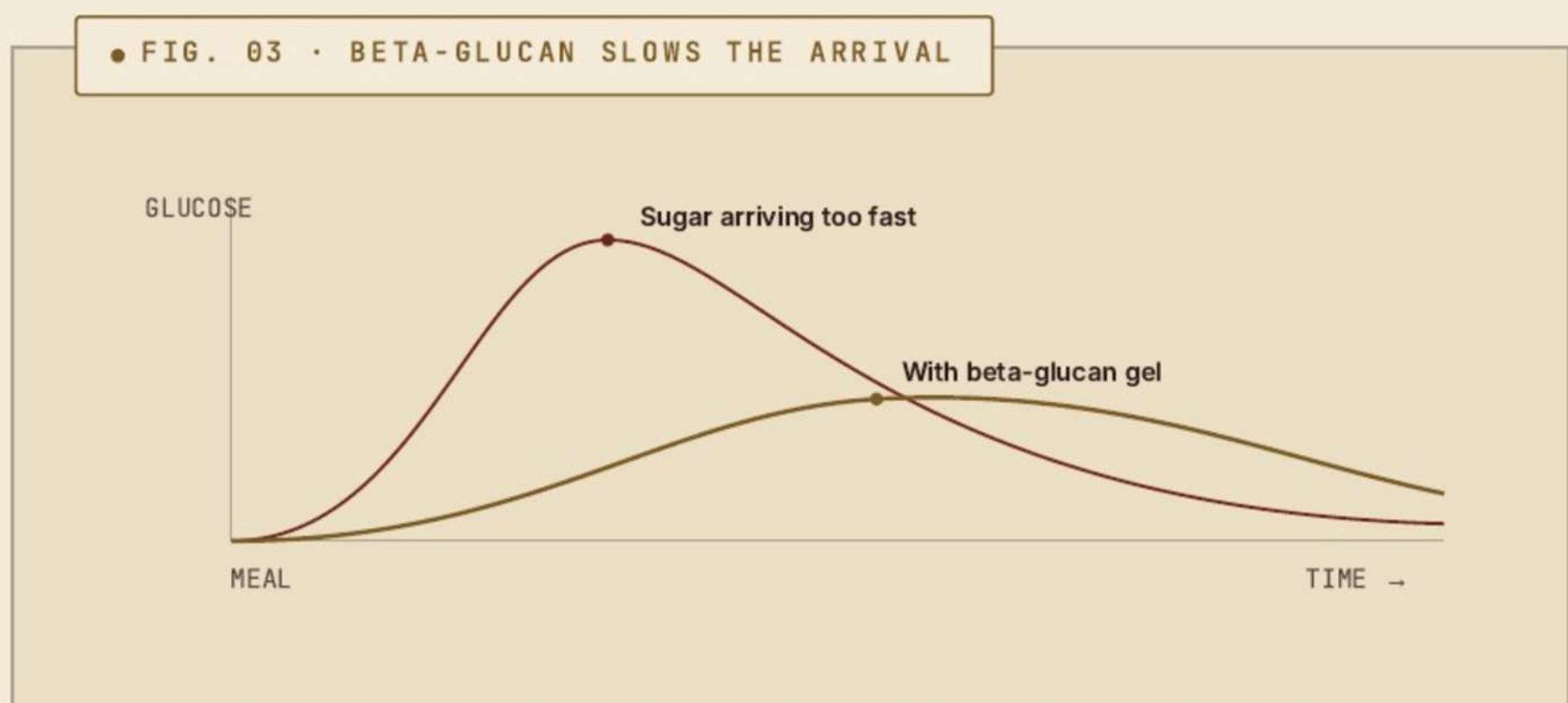
Vous ne pouvez pas la main d'un intestin que courir sur des toasts pour quarante ans une fête mardi et attendre les applaudissements. Première vous vous réveillez la salle — doucement, plus de trois matins.



Jours 2 à 4 sont de la phase d'acclimatation, et ils sont doux sur le but.

La dose reste modeste, à peine au-dessus du Jour 1, et que le siège est en train de faire quelque chose d'invisible, mais importante. Votre intestin bactérienne mélange commence à changer. Les espèces qui se développent sur les de fibres fermentescibles sont encore une minorité dans la plupart des gens qui ai mangé le petit déjeuner classique depuis des décennies, mais les nourrir trois matin en cours d'exécution et qu'ils commencent à se multiplier, de faire pencher la balance vers l' fermenteurs vous le souhaitez. Vous ne pouvez pas voir ce qui se passe. Vous aurez l'impression de ses résultats par la suite, sur le compteur.

Alors que le changement se produit au-dessous, ces matins de présenter la deuxième propionate de levier sérieusement — le bac de chargement. Les fibres solubles de l'avoine et du l'orge est appelée bêta-glucane, et il a un physique truc en vaut la compréhension. Dans votre intestin, il absorbe de l'eau et s'épaissit en un gel souple, et que le gel littéralement ralentit le passage des aliments, sucre inclus, hors de votre estomac et dans le sang. Un pic, après tout, c'est juste un peu de sucre en arrivant trop vite. Bêta-glucane en fait arriver lentement à la place. Pile d'une légumineuse en fibre de côté et vous avez deux différents fermentescible des carburants dans un bol plutôt qu'un seul.



C'est aussi pourquoi ces trois jours de tourner le haricots, les pois chiches, puis de la marine les haricots, puis les petits pois. La variété n'est pas pour vos papilles. Différentes légumineuses porter légèrement différentes fibres, et de différentes fibres de nourrir les différentes colonies de les bactéries, de sorte que chaque nouveau bean élargit la main-d'œuvre de la prise de ceux à chaîne courte les acides gras.

Un mot sur ce qu'une semaine, on peut se sentir comme, parce que personne n'aime une surprise dans leur abdomen. À mesure que la dose de grimpe, vous remarquerez peut-être un peu plus de gaz que d'habitude, ou plus ample, légèrement plus occupés ventre en milieu de matinée. Ce n'est pas le plan mal. C'est le son de bactéries rattrapage à leur nouvel emploi, la fermentation fait un peu de gaz, par définition, et un intestin qui a été inactif pendant ans est soudainement occupé. Il s'installe à mesure que la population augmente, en général, dans la première semaine. La raison pour laquelle nous l'rampe au lieu de vidage est de garder ce assez doux que vous avez à peine de l'enregistrer. Si un jour, se sent comme un lot, il vous suffit de tenir à cette dose supplémentaire le matin avant de monter. Il n'y a pas de prix à se précipiter l'intestin.

"Il n'y a pas de prix pour se précipiter à l'intestin."

POURQUOI IL S'INSTALLE

Un peu de gaz en milieu de matinée, la fermentation, ne pas l'échec, c'est l'arrêt soudain de l'intestin occupé. Maintenez la dose supplémentaire matin, si un jour se sent comme beaucoup.

— JOUR 2 · LE BAC DE CHARGEMENT

SERVIR FROID · PREMIÈRE

Le Refroidissement De L'Avoine-Pois Chiche De Base

Jour Deux paires cuit et refroidi flocons d'avoine avec de la purée de pois chiches et un filet de citron. C'est le bac de charge dans sa forme la plus simple: une bêta glucane de céréales et de légumineuses, côte à côte, à une dose votre intestin ne se remarque.



Les flocons d'avoine sont ici pour que le bêta-glucane. Lors de flocons d'avoine à la cuisine et ensuite s'asseoir réfrigérés, deux choses se produisent à la fois. Le bêta-glucane reste intact, prêt pour former son intestin-l'épaississement de gel et de ralentir le sucre de l'entrée. Et certaines de l'avoine' ordinaire à digérer l'amidon retrogrades, dans le froid, dans de l'amidon résistant — la fermentescible type de votre bactéries se nourrissent. Donc un refroidissement de l'avoine est une double obligation: physique de freinage à partir du gel, fermentescibles de carburant à partir de la réfrigérés de l'amidon. C'est le cuisinier-et-chill levier tranquillement à cheval le long d'un grain de la plupart des gens pensent comme le petit-déjeuner.

Les pois chiches s'asseoir à côté de l'avoine comme un pouls lent glucides. Légumineuses l'amidon est naturellement lent à digérer, enveloppé dans de la fibre et d'une robuste structure de la cellule votre corps prend du temps de déballage, de sorte qu'il ruisselle de sucre dans votre sang plutôt que du dumping. Les réduire en purée et mélanger en douceur dans l'avoine. Le citron ajoute un peu de pinceau de l'acide de la couche suffit de pousser la courbe plus plate sans maîtriser un doux matin bol.

Manger froid et le manger en premier. Vous remarquerez qu'il est à peine plus lourde que celle d'hier, et c'est délibéré. La dose est encore grimper lentement tandis que la main-d'œuvre se développe en elle.

— JOUR 3 · PREMIÈRE ÉTAPE-UP

SERVIR FROID · PREMIÈRE

La Marine De Grain De L'Acier À Coupe Froid Bol.

Aujourd'hui, les swaps les flocons d'avoine pour l'acier-coupe, et que seul changement est la première véritable étape dans la cuisine- et la froideur du levier. Acier à coupe d'avoine l'avoine entière noyau et coupées en morceaux plutôt que rouler à plat, ce qui signifie qu'ils restent plus intacts et la digestion plus lentement pour commencer. Les faire cuire, puis les refroidir durant la nuit, et encore plus de leur amidon rétrogrades dans la résistance, fermentescibles genre. Vous êtes à nourrir les bactéries un gros repas sans faire la boule se sentir plus grand pour vous.



Haricots rouges — petit, blanc et doux de velours impulsion de la fibre sur le dessus de cela. Ils apporter les fibres fermentescibles votre les bactéries de l'intestin de l'amour et une nouvelle source de lenteur l'amidon de légumineuse qui maintient le sucre goutte à goutte plutôt que de se précipiter. Incorporer une touche de vinaigre de vin rouge et une pincée de fines herbes séchées, et l'acide levier d'enclenche place aux côtés du froid de l'amidon et les haricots.

Notez le modèle de formage. Chaque matin porte les trois mêmes choses — un froid la première bouchée, une légumineuse, et un acide et chaque matin, tranquillement, pose d'entre eux d'un cran. Il est aujourd'hui de l'amidon, par la voie de l'acier à coupe de swap. Mangé froid et mangé tout d'abord, ce bol, demande un peu plus de votre intestin que d'hier et les mains un peu plus de signal en retour. Que le commerce, répété tous les jours, est le ensemble de moteur de la rampe.

— JOUR 4 • PHASE DE PROXIMITÉ

SERVIR FROID · PREMIÈRE

Le Split-Pois Orge Pile.

Jour Quatre ferme la phase d'acclimatation en apportant dans un tout nouveau légumineuses: pois cassés, refroidi et empilées avec de l'orge perlé, fini avec du citron et une bonne fissure de poivre noir.



La raison de changer les haricots n'est pas de la variété pour son propre bien. Chaque nouvelle pulse vous présenter efficacement embauche d'un nouvel équipage de fermenteurs, parce que chaque porte sa propre fibre de profil et alimente un ensemble différent de microbes. Plus largement, de main d'œuvre plus diversifiée produit un son plus riche, plus stables flux de la chaîne courte les acides gras qui transportent le signal à votre foie. Pois cassés élargir le banc vous avez été la construction de toute la semaine, en ajoutant leurs fibres dans le mélange.

L'orge en dessous d'eux est en train de faire le travail régulier, il le fait toujours. Perle l'orge est riche en bêta-glucane, et ses grains de rester relativement intact par le biais de la cuisine, de sorte qu'il se digère lentement et conserve la courbe de glycémie à plat sur ses propres mérites — avant le refroidissement ajoute même son de l'amidon résistant. L'orge est l'un de calme chevaux de bataille de l'ensemble de ce protocole, et vous allez rencontrer de nouveau et de nouveau. L' de citron et de poivre noir garder les choses lumineuses, tandis que l'acide n'a sa petite l'aplatissement de l'emploi.

— JOUR 4 • PHASE DE PROXIMITÉ

SUITE

Quatre matins dans votre intestin a rencontré l'avoine, les pois chiches, haricots blancs, pois cassés, et de l'orge, chacun à une dose, il peut gérer. L'effectif est en croissance. L'acclimatation est presque terminée. Demain, la numérotation commence à grimper sérieusement — et c'est sur l'endroit où beaucoup de gens coup d'œil sur le compteur et l'avis de l'après-repas les numéros ont commencé, au calme, à l'aise.

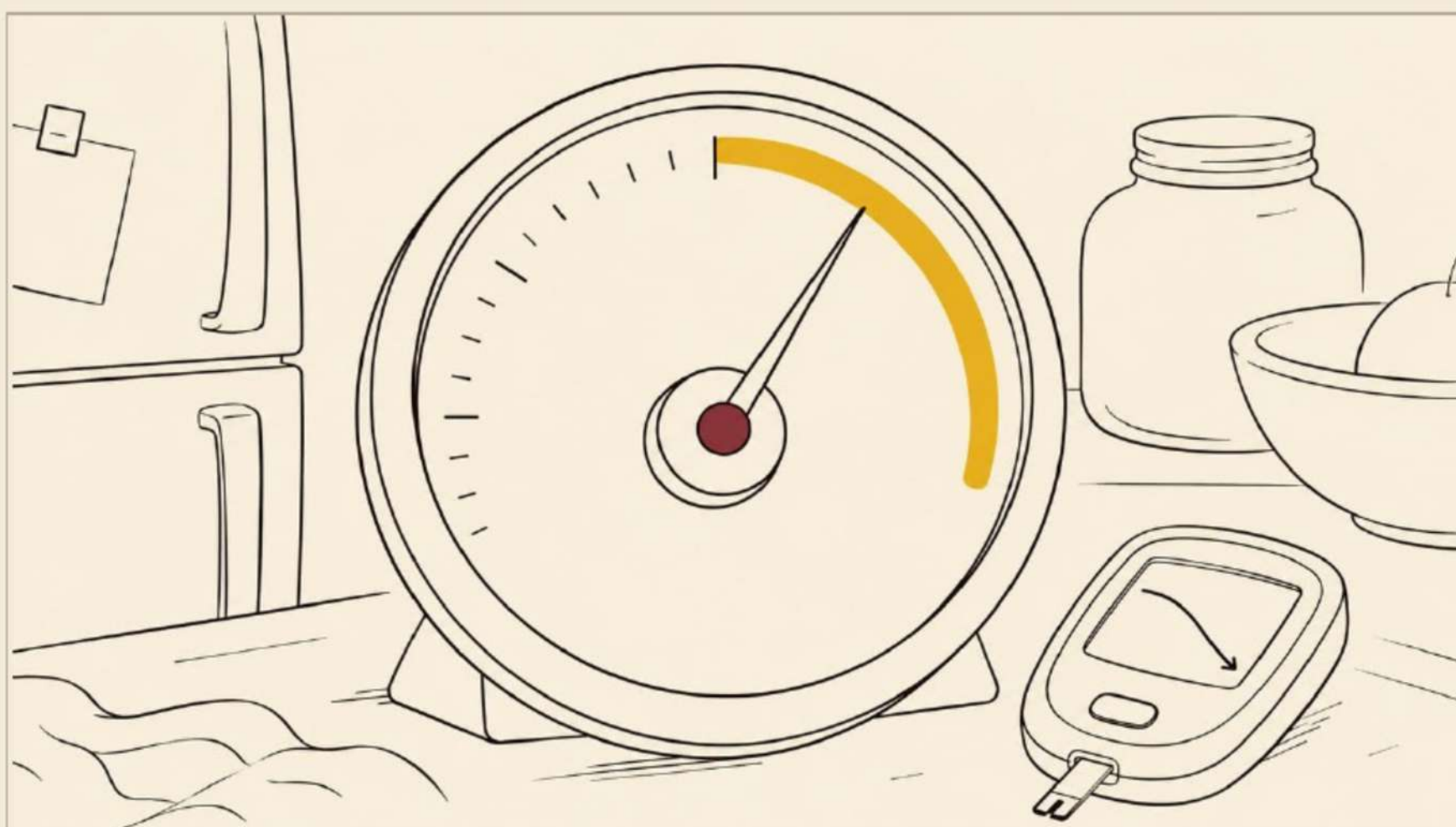
"L'après-repas numéros ont commencé, tout doucement, à l'aise."

SEMAINE UNE LISTE

Avoine · pois chiches · haricot · petits pois · orge — cinq combustibles à travers les quatre matins, chaque réunis à une dose de l'intestin pourrait manipuler. Demain, la numérotation commence à grimper.

Tournant le Cadran.

C'est le tronçon où le compteur commence habituellement parler avant que vous êtes prêt à le croire.



ays 5 à 7 sont la phase de construction. L'acclimatation est derrière vous, la main-d'œuvre est établie et en pleine croissance, et maintenant, nous levons les fermentescible de la charge sur le but, plutôt que par l'attention pouces. Trois les choses de lecteur de la montée. Tout d'abord, le son d'avoine se joint à la rotation, l'unique, la plupart des bêta- glucane-dense à la partie de l'avoine, concentré de fibres solubles dans un petit scoop. Deuxièmement, les légumineuses, la gamme s'élargit avec les black eyed peas et les haricots mungo, parce que de plus en plus diverses fermentescibles menu des lecteurs de plus riche, de plus en plus soutenu sortie d'acides gras à chaîne courte. Et la troisième, sur 7 jours, le cuisinier-et-froid de levier enfin le devant de la scène avec la pomme de terre je vous l'avais promis dans le premier chapitre.

C'est aussi la phase où l'honnête paiement a tendance à se montrer. Par la moitié arrière de ces trois jours, l'après-repas les chiffres de votre compteur sont souvent le premier chose à ne pas bouger — le pic après le déjeuner, un peu plus bas, la lecture après le dîner, une peu plus docile. C'est la voie rapide à faire exactement ce qu'il fait. Le ralentissement de la mesures, votre taux d'HBA1C et de votre poids, sont toujours dans leur propre quatre-vingt-dix jours de l'horloge et ne pas avoir déplacé encore. C'est très bien. Le compteur est censé aboutir. Le laisser.

"Le compteur est censé aboutir. Le laisser."

— JOUR 5 • LES BLACK-EYED PEA AU SON D'AVOINE JAR

FROID • MANGÉE EN PREMIER

Le Black-Eyed Pea D'Avoine Son Bocal.

Cinq jours s'ouvre la phase de construction avec un petit ingrédient qui frappe bien au-dessus de sa taille: avoine bran. Aujourd'hui, pot d'ouches refroidi de black eyed peas avec une cuillère de son d'avoine et un peu de pomme le vinaigre de cidre.



Le son d'avoine est tout simplement la couche externe de l'avoine, et c'est là que le bêta-glucane les concentrés. C'est pourquoi il gagne sa place ici. Un modeste livre le scoop fibres solubles dose d'un beaucoup plus grand tas de plaine de l'avoine, sans vous faire asseoir vers le bas pour un bol géant. Que de questions à ce stade, parce que le but est de pousser le fermentescibles charge plus tout en gardant le repas d'une taille confortable pour une de l'intestin qui est encore à s'adapter. Plus de fibres fermentescibles atteindre le côlon signifie un plus grande vague d'acides gras à chaîne courte — plus de propionate de l'équitation la circulation sanguine à votre foie, une peau plus ferme, la main sur le cadran.

Les black eyed peas en dessous apporter leur propre impulsion de la fibre et de la lenteur de l'amidon, un frais source de carburant pour les bactéries, et le vinaigre de cidre de pomme jette dans la de l'acide. Froid mangé et mangé tout d'abord, comme toujours. Le bol est petit. Le signal n'est pas.

— JOUR 6 • LES HARICOTS MUNG ORGE PUISSANCE BOL

FROID • MANGÉE EN PREMIER

Les Haricots Mung Orge Puissance Bol.

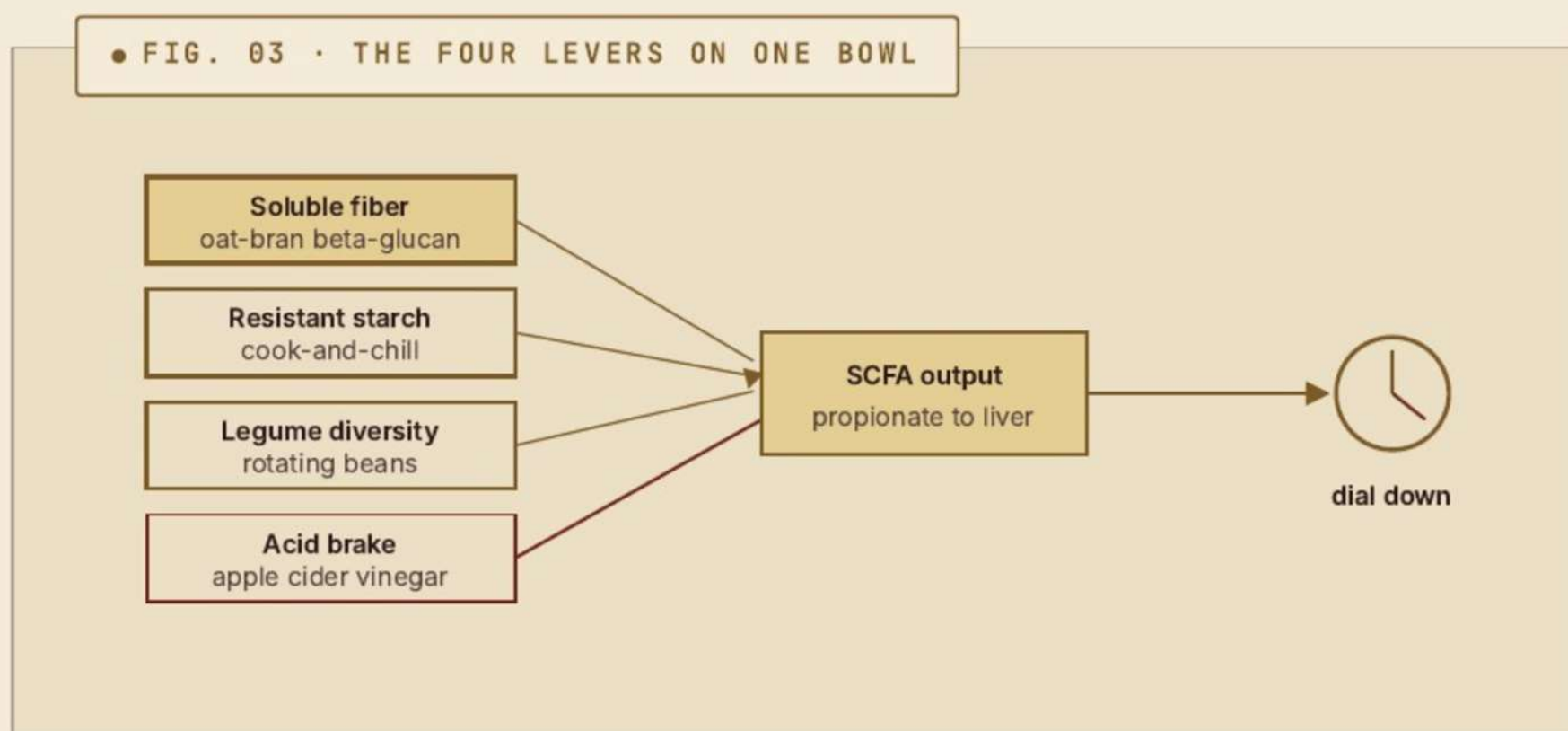
Aujourd'hui, apporte une autre nouvelle de légumineuses — haricots mungo — refroidi et empilées avec de l'orge, égayé avec de la chaux et une poignée d'herbes fraîches.



En maintenant la logique de la rotation des haricots doivent se sentir familier, mais il convient de dire clairement pourquoi il garde payante. Votre intestin n'est pas une colonie bactérienne; c'est des centaines, et chacun a tendance à se spécialiser dans les fibres qu'il préfère. Chaque nouveau bean vous ajoutez de l'essence est pour un autre équipage. La variabilité de la fermentescibles menu sur un tronçon du matin, l'ensemble de la population active, et la plus stable et plus le flux d'acides gras à chaîne courte de votre foie reçoit à travers la journée. Les haricots mungo sont nouveau carburant, les autres n'ont pas entièrement couverts, de sorte ils élargissent l'opération un peu plus loin.

"À chaque nouveau bean vous ajoutez de l'essence est une autre de l'équipage."

L'orge sous garde, le cuisinier-et-froid de levier est grand ouvert. Refroidi pour la nuit, il porte à la fois son retrograded l'amidon résistant et de bêta-glucane dans le bol de la constante de la dorsale que vous avez appuyé sur depuis le Jour 1, toujours en tirant son poids. La chaud et les herbes de la conserver fraîche et facile à manger froid, ce qui est exactement comment vous le prenez: réfrigérés, et avant toute autre chose. Deux des quatre les leviers sont en cours d'exécution difficile dans ce bol, et l'intestin qui s'est plaint le Jour 1 ne clignote pas, à elle maintenant. C'est la rampe de payer.



"Deux des quatre leviers sont en cours d'exécution difficile dans ce bol."

JOUR 7 • LE RETROGRADED LA POMME DE TERRE
ET BLACK-BEAN FROID • MANGÉ P L A T E F I R S T

Le Retrograded La Pomme De Terre Et Black Bean Plaque.

Rappelez-vous que la pomme de terre à partir du premier chapitre? Aujourd'hui, vous le manger.



Ce matin, la plaque est cuit et refroidi les cubes de patate avec des haricots noirs, une peu de vinaigre et un peu d'échalote et il met les à cuire et refroidir le levier carrément dans le feu des projecteurs. La raison de la pomme de terre fait un nettoyage la démonstration est que, servi chaud, c'est l'un des plus rapide de fortification des aliments sur toute table. Une chaude de pomme de terre au four envoie de sucre dans votre sang dans une hâte. Mais cook même les pommes de terre, froid durant la nuit, et le manger froid, et il se transforme en l'un de l' sources les plus riches de type 3 de l'amidon résistant dans votre assiette — le fermentescibles genre qui nourrit votre bactéries au lieu d'inonder votre circulation sanguine. Même les pommes de terre. Le résultat opposé. Rien n'a changé, mais la température et une nuit dans le réfrigérateur.

"Même les pommes de terre. Le résultat opposé."

Ce n'est pas la sagesse populaire. Il est mesurable, et c'est été mesurée. La cuisson et le refroidissement les féculents de manière fiable leur soulève l'amidon résistant et fait baisser le taux de sucre réponse s'en suit. Riz cuit réfrigéré pendant une journée, pour exemple, transporte près de deux fois et demi le l'amidon résistant de la même le riz consommé frais et que la mise à niveau en grande partie survit à une douce réchauffer, donc un plat froid vous réchauffer un peu garde la plupart de ses avantages. Le réfrigérateur est en train de faire la vraie chimie pendant que vous dormez, et il vous en coûte rien.

2,5x

L'AMIDON RÉSISTANT
RÉFRIGÉRÉS VS.
FRAIS DE RIZ

CE QUE LE RÉFRIGÉRATEUR
UPGRA
DECOSTS
YOU

Aujourd'hui, plaque de piles de deux leviers sur le très même mordre. Frais de la pomme de terre cubes sont la cuire et refroidir le levier à sa showiest. Le noir haricots pile sur leur fermentescibles impulsion de charge. Et le peu de vinaigre avec un peu d'échalote pose les l'acide levier à droite sur le dessus. Chill et de l'acide, de travail la même bouchée — la chimie du froid l'amidon et le frein du vinaigre de tirer dans le même direction.

Froid mangé et mangé tout d'abord, c'est la meilleure preuve encore de l'idée que l'ensemble de la livre repose sur: la différence entre un aliment qui épaves de votre matinée, et un la nourriture tranquillement fixe d'accès à distance peut être rien de plus que la façon dont il a été cuit et quand il a refroidi. Vous êtes à mi-chemin à travers. Le cadran a grimpé sur un long de là où il était assis sur le Jour 1, votre intestin est prise dans la foulée, et si vous avez été vérifier votre compteur de deux heures après les repas, c'est le point où la tendance est généralement commence à ressembler à une bonne nouvelle. Le regarder. L' les numéros qui se déplacent lentement sont encore à venir sur leur propre horaire, mais la compteur est déjà vous dire que le moteur est en marche.

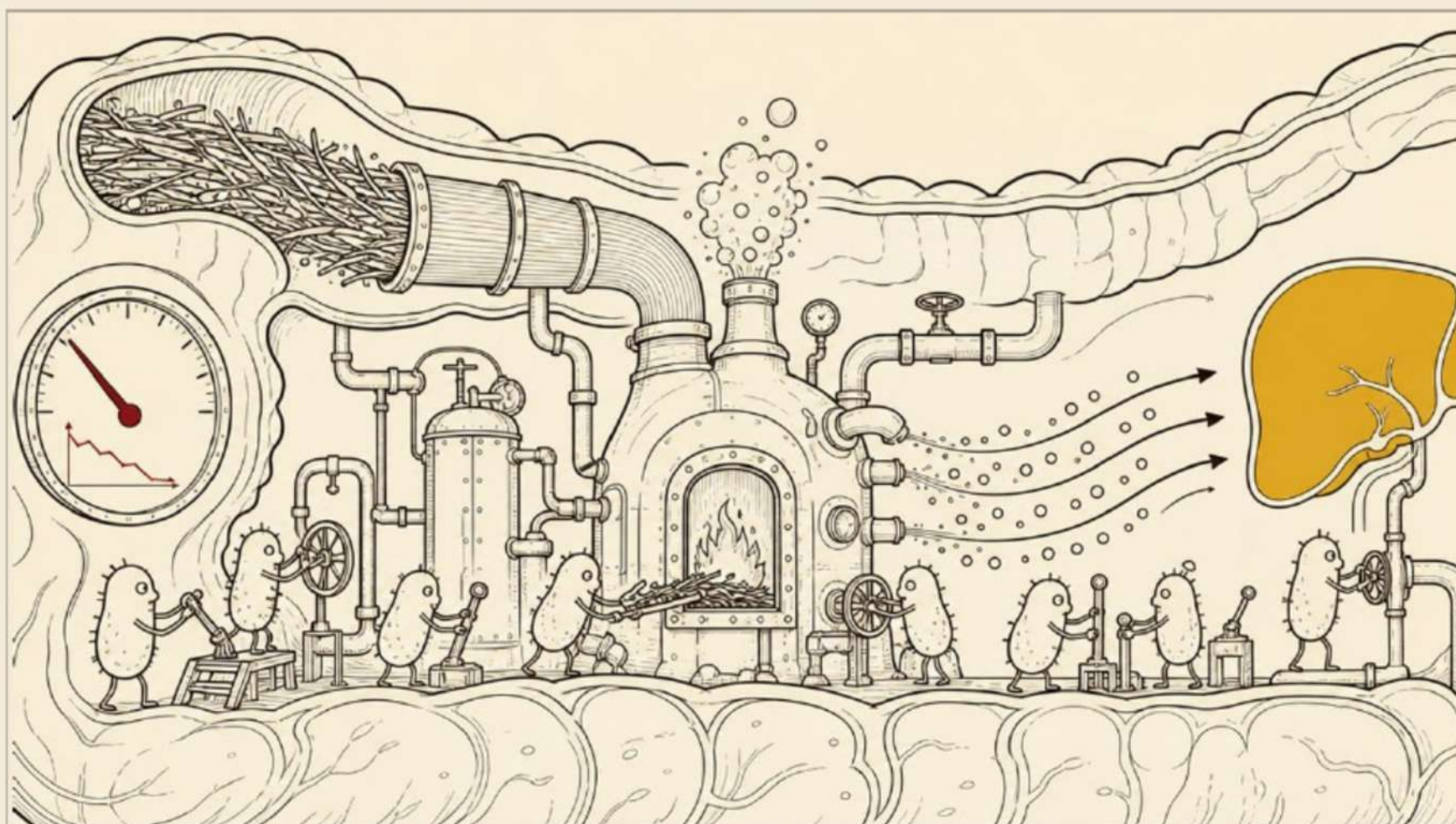
LA PHASE DE CONSTRUCTION, BOL DES PAR LE BOL

- ☐ Jour 5 — son d'avoine fiole de black eyed peas: un concentré de bêta-glucane dans un petit scoop.
- ☐ Jour 6 — haricots mungo sur orge: un large fermentescibles menu, deux leviers en cours d'exécution difficile.
- ☐ Jour 7 — froid de pommes de terre & haricots noirs avec du vinaigre: froid et de l'acide sur le même mordre.

"Le compteur est déjà vous dire que le moteur est en cours d'exécution."

Lorsque la Dose Commence à Mordre.

Pour sept matin vous avez été la formation d'un équipage vous ne pouvais pas voir. C'est la semaine de la main, de leur réel de travail et la semaine de votre compteur commence à répondre à de retour.



il première semaine n'a jamais été à propos des nombres. C'était au sujet de la tolérance. Un de l'intestin qui a mangé des céréales et du pain grillé pendant quarante ans se déroule une mince bactérienne main-d'œuvre, et l'acclimatation jours ont été consacrés à l'embauche et à la formation qui l'équipage de l'alimentation des petits, reproductible doses de fermentescibles de la fibre jusqu'à ce que le droit les microbes se réveilla et se multiplient. Maintenant qu'ils ont. Les bactéries qui transforment fibre lente dans les acides gras à chaîne courte de votre foie écoute ne sont plus un le squelette de l'équipage; ils sont un quart de travail complet, prêt pour plus. Alors maintenant, nous leur donnons plus — sur le but.

C'est la phase de charge, et le nom est littérale. Jours 8 à 11 étape de la fermentescible dose jusqu'à délibérément, parce que l'intestin qui se serait rebellé dans semaine on peut prendre une lourde nourrir maintenant, sans plainte. Nous le faisons avec quatre se déplace, tous construits sur le même quatre propionate de leviers dans chaque bol dans ce livre: cuisiner-et-froid de l'amidon dans l'résistant à la nature, de la pile de légumineuses avec le bêta-glucane d'un plus lourd fermentescibles charge, couche dans l'acide, et le manger froid comme la première bouchée. La différence, c'est la semaine de volume. On double les légumineuses. Nous apportons un plus dense, plus lent bean. Nous la troisième couche fermentescible des sources un bocal. Et nous glissons dans une fibre qui ne coûte rien sur le compteur. Rien de tout cela est au sujet de manger moins de glucides, soit — c'est à propos de séquençage de ceux vous mangez afin qu'ils vous atteignent lentement. Lente des glucides, pas de bas-carb. Le même principe vous avez commencé avec, tout simplement tourné vers le haut.

Si vous vous sentez un peu plus d'activité au-dessous de cette semaine supplémentaire gargouiller, une touche de ballonnement après le plus grand terrain de boules — c'est le son d'une plus ample la dose de réunion pour un plus ample de l'équipage, et il s'installe. L' raison pour laquelle nous nous sommes promenés la dose jusqu'à la place de dumping sur Jour 1 était de garder le bruit à un murmure. Maintenant, il est généralement une.

Ici est la partie honnête. C'est le tronçon où un impatient lecteur voit enfin c' — où l' le nombre après le déjeuner, lit inférieur à ce qu'il a dans ans, assez grande pour que vous arrêtez de vous demander si la chose est travail. Regarder le compteur, pas le calendrier. Le quotidien des numéros de déplacer tout d'abord; le ralentissement des mesures de votre médecin pistes de prendre leur propres quatre-vingt-dix jours sur la route et ne sera pas précipité. Laissez le compteur de raconter l'histoire de cette semaine. Il le fait habituellement.

"Regarder le compteur, pas l' calendrier".

ATTENDEZ UN PEU DE BRUIT

Extra le glouglou ou doux le ballonnement est une meilleure dose réunion d'une plus complète de l'équipage. Il s'installe et l' marche jusqu'à la dose il s'en tient à un murmure.

JOUR 08 • DOUBLE LÉGUMINEUSES

FROID • LA PREMIÈRE BOUCHÉE

Le Double-Légumineuses Lentilles Le Pois Chiche De Charge.



Aujourd'hui, le bol obtient deux impulsions au lieu d'un. Cuit et refroidi lentilles vertes et pois chiches aller dans ensemble, agité par un peu refroidi par de l'avoine pour le bêta-glucane, avec un giclée de vinaigre de cidre de pomme sur la partie supérieure. Vous le manger froid, première chose, avant toute chose touche à votre bouche.

La logique est simple arithmétique. Les légumineuses effectuer une famille de fibres — le raffinose groupe, les uns derrière les haricots de musique pour la réputation de votre intestin grêle ne peuvent tout simplement pas briser, donc ils voyagent intacts dans le côlon où vous venez étendue de l'équipage de ferments en propionate et de ses cousins. Mettre deux les légumineuses dans un bol et vous avez à peu près le double que les aliments fermentescibles. Une semaine il y a le même saut aurait acheté vous un gaz après-midi et un très bon excuse pour cesser de fumer. Maintenant, l'équipage est composé pour elle.

Compter les leviers de tir d'aujourd'hui: le bac de légumineuses et de bêta-glucane de la charge de deux impulsions plus l'avoine, le cuisinier-et-froid de l'amidon résistant dans le grain refroidi, l'acide de la couche dans le vinaigre, et le froid de la première bouchée de séquençage qui met tous les dans l'avance de tout plus rapide de glucides. Quatre freins sur un bol. C'est le matin la dose commence à mordre, et votre compteur est l'endroit où vous vous sentirez les dents. Vérifier après le déjeuner d'aujourd'hui, et pas seulement après le petit déjeuner. Le nombre que vous êtes vraiment directeur est celui qui montre jusqu'heures plus tard.



IMPULSIONS LEDOUBLEDELA
FERMENTESCIBLE D'ALIMENTATION

VÉRIFIER LE NUMÉRO DE

Le relevé de votre compteur après le déjeuner d'aujourd'hui, pas juste après le petit déjeuner — le repas. vous êtes directeur montre jusqu'heures plus tard.

"Quatre freins sur un bol. C'est le matin la dose commence à mordre."

— JOUR 09 • PLUS DENSE BEAN

FROID • LA PREMIÈRE BOUCHÉE

Le Haricot D'Orge Construire.



Jour 9 swaps en plus de haricots et de titulaire de la ligne. Refroidi haricots et de l'orge perlé, a terminé avec un giclée de vinaigre de vin rouge. Le bol ressemble beaucoup à ceux que vous avez mangé déjà, les travaux qui se passe à l'intérieur de plus en plus dense.

Les haricots rouges sont parmi les plus lente digestion des légumineuses sur la durée de naturellement élevée en amidon résistant et tenace à l'encontre de la décomposition rapide. Que l'entêtement est exactement ce que vous voulez ici. Où un briquet de légumineuses donne un rafale rapide des aliments fermentescibles, le haricot communiqués de sa charge lente et stable, de sorte que le propionate de signal à votre foie reste soutenue à la place de dopage et à la décoloration. C'est une forte dose qui se comporte lui-même — d'un haut niveau de nourrir plutôt qu'une surtension.

L'orge ne le contreventement. Son bêta-glucane de l' visqueux fibres solubles qui s'épaissit dans l'intestin et physiquement ralentit à quelle vitesse le sucre pénètre dans votre sang — séjours engagés, et le noyau intact moyen même le digérer l'amidon est à part lentement. Cuit et refroidi, plus que de l'amidon retrogrades dans la forme de résistance. Donc les leviers mettent de nouveau: l'dense de légumineuses, de la charge, la bêta glucane et intact le noyau freins à partir de l'orge, le cuisinier-et-froid de l'amidon résistant, le vinaigre de l'acide, le froid, la première bouchée. Une de construire, pas un pic. C'est le point de l'ensemble de la journée.

"Un de construire, pas de un pic. C'est l' point de l'ensemble de la journée."

POURQUOI LES HARICOTS

Parmi les plus lents- la digestion des légumineuses sur la durée d'un haut, niveau propionate d'alimentation au lieu d'une poussée de l' les pics et les fondus.

— JOUR 10 • TRIPLE SOURCE

FROID • LA PREMIÈRE BOUCHÉE

Le Triple-Fibre Froid La pile.



Maintenant, nous couche. Refroidi lentilles vertes, refroidi par de l'orge, et une boule de avoine son, fini avec un filet de le citron. Trois fermentescibles sources un bol froid, avec de la rampe d'approche son apogée.

La raison pour trois au lieu d'un, c'est qu'ils ne sont pas tous les aliments de la même façon. Les lentilles apportent le poulx de la fibre de vos bactéries ont appris à fermenter. Orge apporte deux choses à la fois — bêta-glucane et de la retrograded résistant l'amidon de la réfrigération créé. Le son d'avoine apporte le plus concentré de bêta-glucane de toute partie de l'avoine, un en fibres solubles coup de poing dans un petit scoop. Trois sources, trois légèrement différentes voies de fermentation, convergent tous sur le même sortie: un plus large vague d'acides gras à chaîne courte, propionate d'entre eux, en route pour le foie tournez la molette.

C'est une triple source de charge de par leur conception. Vous n'êtes pas seulement l'alimentation de plus de bactéries; vous êtes à l'alimentation des plus sortes de bactéries, et de plus en plus diverses de l'équipage a tendance à produire un son plus riche, plus stables signal qu'une seule en fibre de travailler seul. Tous les quatre les leviers sont présents — le bac de charge est simplement plus grand aujourd'hui, le cuisinier-et-chill l'amidon se trouve dans le refroidissement de l'orge, de l'acide promenades dans le citron, et le froid première bouchée des séquences de l'ensemble de la chose à l'avance de la rapide des glucides. Manger froid, manger en premier, et de laisser l'acide ne le calme de son travail.



Les lentilles

L'impulsion de la fibre de votre les bactéries ont déjà appris à fermenter.



Orge

Bêta-glucane plus retrograded résistant l'amidon à partir de refroidissement.



Oat Bran

The most concentrated beta-glucan of any part of the oat.

"Le manger froid, manger en premier, et laissez-le faire son acide pour le silence."

— JOUR 11 • LIN DE MISE À NIVEAU

FROID • LA PREMIÈRE BOUCHÉE

Le Pois Chiche De L'Acier À Coupe Max Jar.



La dernière matinée de la phase de charge ajoute une fibre qui ne demande à votre compteur en retour. Refroidi les pois chiches et refroidi à l'avoine concassée aller dans le pot, puis une cuillerée de graines de lin moulues. agité, avec de cidre de pomme le vinaigre sur le dessus.

Avoine concassée sont intacts, les moins transformés forme du grain — lent à recueil sur leur propre, de refroidissement et de leur retrogrades encore plus de leur amidon dans le résistant à la nature. Les pois chiches tenir la lourde charge de légumineuses stable. Ensuite, il y a le lin, qui est l'astuce. Graines de lin moulues est principalement visqueux, gel formant fibre avec essentiellement de l'absence de glucose de son propre. Agité dans le bocal à ce qu'elle épaississe, et que le gel ralentit la vitesse de votre estomac se vide dans la petite l'intestin, ce qui aplatit la courbe de tout ce qui suit. C'est une fibre libre de mise à niveau — plus de ralentissement de la puissance et de plus fermentescibles alimentation, sans un seul point ajouté le numéro que vous essayez de garder vers le bas.

Donc le pot détient la totalité de la charge: empilées les légumineuses et les bêta-glucane, cuire et réfrigérer l'amidon résistant de la fois les flocons d'avoine et le refroidissement des pois chiches, de la formation de gel le lin, le vinaigre est acide de la couche, le froid, la première bouchée que toutes les séquences de l'avance de la journée est plus rapide de glucides. Quatre leviers, entièrement chargé, et un intestin maintenant à l'aise de poids qui aurait rasée il y a onze jours. Une phase de gauche.

LES QUATRE LEVIERS • ENTIÈREMENT CHARGÉ

Empilées les légumineuses avec des bêta-glucane

Cook-et-froid de l'amidon résistant

La formation de Gel de lin + acide couche



Froid la première bouchée, avant de glucides rapides



"Quatre leviers, entièrement chargé, et un intestin maintenant le transport confortable de poids qui aurait rasée il y a onze jours."

En Pleine Accélération, Puis Enfermés.

Trois matins gauche. Le cadran qui ont commencé à un timide deux est sur le point de lire les dix — puis il cesse d'être un l'expérience et devient le bol de vous garder.



E ESSAleven jours, un intestin qui une fois rechignait à une petite tasse de froid de l'orge maintenant prendpleinement chargé pot sans un murmure. Que l'adaptation est l'ensemble de la raison pour laquelle ces trois dernières coupes sont même possibles. Vous ne pouvez pas la main d'un la dose maximale pour un débutant de l'intestin et attendent rien d'autre que des ennuis; vous pouvez la main à une formation de l'un et le regarder travailler. Ainsi, le pic de phase introduit pas de nouvelles astuces. Il fonctionne tout simplement les trucs que vous possédez déjà à plein volume.

Jours 12 à 14 poussez le à cuire et refroidir le levier près de son plafond, exécuter toutes les quatre leviers grande ouverte à la fois, et terminer sur une graduation bol construit pour transporter en avant pour de bon. Continuer à regarder le compteur à travers tous les trois. Maintenant il doit vous dire clairement ce que le calendrier ne peut pas toujours — que votre post-repas les nombres sont à l'atterrissage où vous le souhaitez, souvent en vertu de 140 ligne que vous avez pourchassé pendant des années.

Une chose est-à-dire avant la dernière poussée. Ces trois bols ne sont pas un test de cran. Si le pic se sent encore comme beaucoup le Jour 12, tenez là un supplément le matin, avant de passer la rampe est un guide, pas une date limite, et votre intestin définit le rythme. La plupart des gens, en ce moment, sont surpris de voir comment facile le grand les bols sont devenus.

— JOUR 12 • LE PIC DE LA PHASE

COOK-ET-FROID · 3 TRANSPORTEURS

Jour 12 — Le Propionate De Pointe Bol.

Aujourd'hui trois à cuire et refroidir les transporteurs

ride dans un bol. Refroidi les haricots noirs, refroidi par de l'orge, et une cuillerée de refroidie riz brun, illuminé avec un filet de citron vert. C'est une quasi-charge maximale de retrograded amidon assis sur le dessus de la légumineuse les aliments.



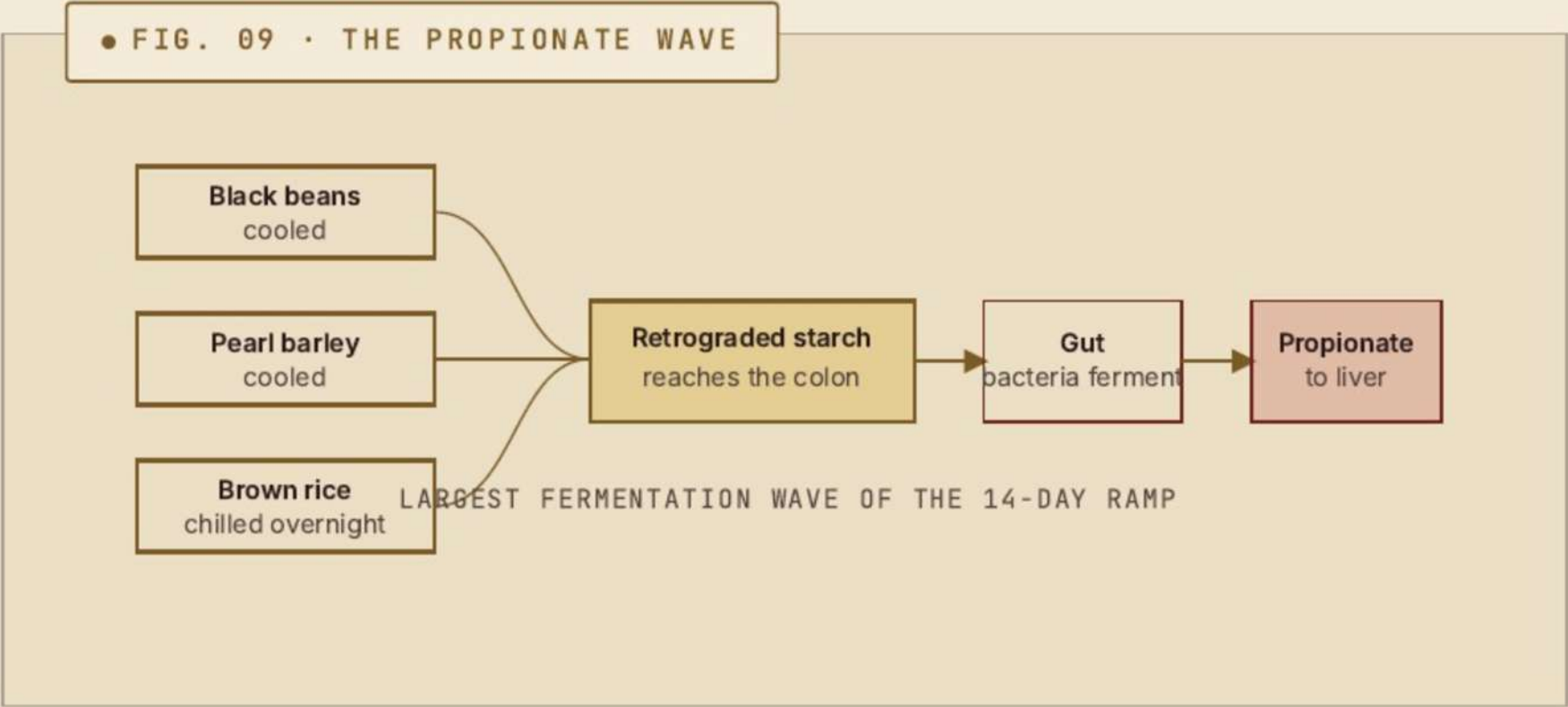
Le riz brun est le nouveau morceau, et il gagne sa place par le froid.

Fraîchement cuit le riz est un moyen rapide de l'amidon que les pointes de la plupart des gens; le même riz cuit et refroidi pendant la nuit s'appuie à peu près deux fois et demie la l'amidon résistant. Froide, elle est à peine inscrit sur le compteur, et ce que votre petit l'intestin n'absorbe pas les voyages à nourrir les bactéries. La pile à côté de la refroidi à l'orge et le refroidissement des haricots noirs et vous avez trois différents d'amidons, de tous les retrograded en fermentescibles de carburant, dans un bol.

2,5 x

L'AMIDON RÉSISTANT RIZ CUIT PUIS REFROIDI POUR LA NUIT

C'est le cuire et refroidir le levier près de pleine commande de puissance: trois transporteurs, en plus de la impulsion de charge à partir des fèves, plus les bêta-glucane de frein à partir de l'orge, de plus la chaux est acide, plus le froid la première bouchée. Le résultat est la plus grande fermentation vague de la rampe jusqu'à présent, le plus grand pousser de propionate de direction de votre foie que vous avez envoyé dans les quatorze jours. D'où le nom.



— JOUR 13 • LE PIC DE LA PHASE

TOUS LES QUATRE LEVIERS • SUR

Jour 13 — Le À Pleine Charge Lentilles L'Orge À Grains.

Jour 13 est la machine assemblée. Refroidir les lentilles, refroidir par de l'orge, et refroidir haricots blancs, avec le vinaigre de cidre de pomme sur le dessus. Rien exotique, rien de nouveau — vient de tous les leviers que vous avez intégré, fonctionnant à la fois.



À pied les quatre une dernière fois avant l'obtention du diplôme. Le refroidissement des céréales et des haricots porter le rétrogradé l'amidon résistant: le coq-et-froid de levier. Les lentilles, haricots blancs, et de l'orge, ensemble, forment le bac de légumineuses et de bêta-glucane chargé, lourde fermentescible de l'alimentation pour une florissante de l'équipage. Le vinaigre est acide couche, le ralentissement de la vitesse de votre estomac se vide et émoussement de la courbe de tout ce qui vient next. Et le manger froid, tout d'abord, avant tout plus rapide de glucides est la première piqure de séquençage qui commande le repas en votre faveur sur ses propres, mettre de la fibre et de l'acide à l'avance de la rapide des hydrates de carbone peut couper le post repas pic de plus de quarante pour cent. Le faire sur le dessus de l'autre trois leviers et les effets composés.

Chaque amplificateur. C'est ce que le petit déjeuner ressemble avec le bouton de volume tourné à la façon de la même biologie que vous avez commencé avec, tout simplement concentrée. Un matin, à gauche.

JOUR 14 • L'obtention du DIPLÔME

L'ACIDE PREMIÈRE • PUIS LA PILE

Jour 14 — Le Thermostat-Lock L'Obtention Du Diplôme Bol.

Le crescendo. Refroidi par de l'orge mûn double de légumineuses de vert, de lentilles et de pois chiches, le son d'avoine, et de lin moulues — chaque source fermentescible vous avez rencontré dans deux semaines, rassemblées dans un bol. Le seul changement est dans l'ordre: aujourd'hui, la pomme le vinaigre de cidre va d'abord, un petit coup sur son propre, avant la première bouchée. Puis le froid de la charge, sur un sinon estomac vide.



C'est le plus concentré de petit-déjeuner dans l'ensemble du protocole. L'acide premier à le premier le ralentissement, puis l'intégralité fermentescibles pile — orge bêta-glucane et retrograded de l'amidon, deux impulsions de raffinose-famille à nourrir, le son d'avoine est concentré de bêta-glucane et du lin de la formation de gel de fibre de tous ce qu'il fait froid, tout ça à l'avance de quoi que ce soit rapide. Quatorze jours ce bol aurait détruit votre l'après-midi. Aujourd'hui, votre intestin poignées confortablement, et que le compteur indique le différence.

LE NOUVEAU RITUEL

Un petit verre de vinaigre de cidre de pomme va d'abord sur son propre, avant la première morsure du froid — pour le premier le ralentissement.

Voici ce que l'obtention du diplôme signifie en réalité: c'est le bol de vous garder. La rampe a la rampe; c'est l'autoroute. Vous n'avez pas remonter le cadran après Jour 14, parce que le thermostat ne tient que son cadre aussi longtemps que vous le garder l'envoi de la matinée du signal. Manger une version de ce bol — ou tout du chargé les formules de la moitié arrière de ces deux semaines — votre premier repas de la journée, et la cadran reste à l'endroit où vous avez mis en elle. Aller sur un tronçon de matin sans elle et le réglage de la dérive de l'arrière vers l'endroit où elle a commencé. Le petit déjeuner est le signal; le signal détient environ un jour; vous renouveler chaque matin. C'est tout plan de maintenance.

"Le petit déjeuner est le signal, le signal est titulaire d'environ un jour; vous renouveler chaque matin."

Certains matins, vous pourrez manger exactement cela. D'autres matins, vous pourrez rejoindre pour une Journée de 9 ou Jour 13 parce que ce qui est déjà froid et l'attente. Il n'a pas beaucoup d'importance qui a chargé le bol de votre choix. Ce qui importe est que la première chose que vous mangez chaque journée est froide, fermentescible, et de l'acide-avant — que cette combinaison est la réglage, et la moitié des formules qu'il offre.

Un honnête mot de fermer. Les fils de l'appareil, et il a été le premier ensemble de deux semaines — le nombre quotidien, le post-repas de spike, la chose qui commence à se déplacer à l'intérieur de jours. Le ralentissement de mesures ne fonctionnent pas sur cette horloge. Votre L'HBA1C, le poids autour de votre milieu, ce que vous ressentez dans vos pieds, ceux qui suivent du propre corps de quatre-vingt-dix jours calendrier, tranquillement, dans l'arrière-plan, pendant que vous gardez réglage de la numérotation de chaque matin. Ne laissez pas les lentes de vous convaincre de la rapide ceux qui ne travaillent pas. Continuer à manger le bol. Le compteur sait déjà.

LE RÉGLAGE DE VOUS REPORTER

- ☐ Premier repas de la journée est froide retrograded, pas de frais-chaud
- ☐ Premier repas est fermentescibles — les céréales, les légumineuses, bêta-glucane de la fibre
- ☐ Premier repas de la journée est l'acide de l'avant — vinaigre ou de la chaux avant de le mordre
- ☐ Renouveler le signal chaque matin il ne détient environ une journée

"Continuer à manger le bol. Le compteur déjà sait."