

UTICAJ AUTOFAGIJE NA ORGANIZAM

ŠTA SE DEŠAVA U
TELU KADA
ODREĐENI
BROJ SATI
GLADUJEMO



4 do 8 sati



- hrana je još uvek u stomaku
- šećer pada
- insulin se više ne proizvodi

12 sati



- telo započinje proces „izlečenja“
- pojedena hrana je svarena
- digestivni sistem „spava“
- broj hormona rasta se uvećava
- nema variranja šećera u krvi

14 sati



- telo koristi uskladištene masti kao energiju
- hormon rasta dramatično se uvećava

16 sati



- masti se sagorevaju

18 sati



- hormon rasta ima vrtoglavi uzlet

24 sata



- prava autofagija počinje
- odlaze sve zalihe masti
- ketoni su pušteni u krvni sistem

36 sati



- autofagija radi 300%

48 sati



- autofagija se povećava još 30%
- imuni sistem se resetuje i regeneriše

72 sata



- autofagija proces je na maksimumu