

17–19 h

Balance 📊 📈 📉 + večeře

20 h

Začíná půst

Půlnoc

Hladina cukru v krvi se stabilizuje

2 h

Hladina inzulínu klesá

4 h

Uvolňuje se glukagon

6 h

Trávicí systém se resetuje

7–9 h

Unimate 📊 📈 📉

8 h

Začíná spalování tuků a zvyšuje se hladina růstového hormonu (HGH)

10 h

Tělo zesiluje spalování tuků

Poledne

Balance 📊 📈 📉 + oběd  
Půst končí