

Makan Sesuai Waktu: Panduan Lengkap Puasa Sirkadian untuk Metabolisme Optimal

Susana

PREVIEW

Hak Cipta & Disclaimer

Makan Sesuai Waktu: Panduan Lengkap Puasa Sirkadian untuk Metabolisme Optimal

Copyright © 2026 Susana. Hak cipta dilindungi undang-undang.

Hak cipta dilindungi undang-undang. Tidak ada bagian dari buku ini yang boleh direproduksi, didistribusikan, atau ditransmisikan dalam bentuk atau cara apa pun, termasuk fotokopi, perekaman, atau metode elektronik atau mekanis lainnya, tanpa izin tertulis dari pemegang hak cipta, kecuali untuk kutipan singkat dalam ulasan kritis dan penggunaan non-komersial tertentu yang diizinkan oleh undang-undang hak cipta.

Untuk permintaan izin, hubungi penulis melalui penerbit.

Topik buku: Flexible & Circadian Fasting (Puasa Sesuai Jam Biologis)

Disclaimer

Informasi yang disajikan dalam buku ini bersifat edukatif dan bertujuan untuk memberikan pemahaman umum mengenai konsep puasa fleksibel dan puasa sirkadian berdasarkan penelitian ilmiah yang tersedia hingga saat penulisan. Buku ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti nasihat, diagnosis, atau penanganan medis profesional. Setiap individu memiliki kondisi kesehatan yang unik, dan apa yang sesuai untuk satu

orang belum tentu aman atau efektif bagi orang lain.

Sebelum memulai program puasa atau mengubah pola makan secara signifikan, sangat disarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter atau tenaga kesehatan yang berkualifikasi, terutama bagi mereka yang memiliki kondisi medis tertentu seperti diabetes, gangguan makan, tekanan darah rendah atau tinggi, gangguan tiroid, sedang hamil atau menyusui, serta mereka yang sedang menjalani pengobatan rutin. Penulis dan penerbit tidak bertanggung jawab atas dampak kesehatan yang mungkin timbul akibat penerapan informasi dalam buku ini tanpa pengawasan medis yang tepat.

Hasil yang diperoleh dari penerapan metode puasa sirkadian dan fleksibel dapat bervariasi secara signifikan antara satu individu dengan individu lainnya, bergantung pada faktor genetik, gaya hidup, kondisi kesehatan, tingkat stres, kualitas tidur, dan berbagai variabel lainnya. Testimoni atau contoh kasus yang disebutkan dalam buku ini bersifat ilustratif dan tidak menjamin hasil yang sama bagi setiap pembaca. Pendekatan terbaik adalah mendengarkan sinyal tubuh Anda sendiri dan selalu mengutamakan keselamatan serta kesejahteraan jangka panjang di atas target jangka pendek.

Daftar Isi

Pendahuluan

Bab 1. Mengenal Jam Biologis Tubuh dan Hubungannya dengan Puasa

Bab 2. Ilmu di Balik Puasa Fleksibel dan Puasa Sirkadian

Bab 3. Menentukan Jendela Makan yang Tepat Sesuai Ritme Tubuh Anda

Bab 4. Panduan Praktis Memulai Puasa Sirkadian dan Fleksibel

Bab 5. Nutrisi Optimal dalam Jendela Makan Anda

Bab 6. Mempertahankan Konsistensi, Mengatasi Tantangan, dan Menyesuaikan

Gaya Hidup

Kesimpulan

Pendahuluan

* * *

Pernahkah Anda merasa lapar di waktu yang sama setiap hari, atau justru kehilangan nafsu makan di momen tertentu meskipun sudah lama tidak makan? Fenomena ini bukan sekadar kebetulan. Tubuh manusia memiliki jam internal yang bekerja dengan presisi luar biasa, mengatur siklus tidur, metabolisme, hormon, hingga pencernaan dalam ritme yang berulang setiap dua puluh empat jam. Jam biologis inilah yang menjadi fondasi dari pendekatan puasa yang sedang semakin banyak dibicarakan di dunia kesehatan modern: puasa fleksibel dan puasa sirkadian.

Buku ini hadir untuk menjawab pertanyaan yang mungkin sudah lama Anda pendam. Mengapa diet yang berhasil untuk orang lain tidak

Itu Saja Preview-nya

Sisanya — 69 halaman lagi.

[Beli buku ini di bukudigi.com](https://bukudigi.com)