

Burn fat, Fuel energy!

Sportvasten intermittent fasting booklet

**Sport
vasten** 
by Fittergy

Wat is intermittent fasting?

Intermittent fasting, of meer naar het Nederlands vertaald, periodiek vasten, is een mooie manier om je lichaam, je hormonen en je energiesysteem te stimuleren meer vet te verbranden. Het is een methode waarbij je een korte periode vast: minimaal 14 tot maximaal 23 uur per dag. Dit kan leiden tot vetverlies, minder energiedips en minder trek in zoet.

Intermittent fasting werkt zo goed, omdat je tijdens het vastenmoment de opgeslagen suikers (glycogeen voorraad) in je lichaam verbrandt, waardoor je het dwingt over te schakelen naar het verbranden van vetten. Deze **metabole switch**, van **suiker- naar vetverbranding**, is waar het om draait.

Hoe werkt deze switch?

Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien waar en wanneer de switch begint en wat je kunt doen om de grootste switch te maken. Interessant om te weten is, dat de switch in fases verloopt; eerst wordt de glycogeen voorraad in de lever verbruikt, waardoor dit orgaan als eerste switcht. Wanneer het vasten langer duurt en erbij gesport en bewogen wordt, zullen ook de voorraden in de spieren aangesproken worden. De switch versnelt dan en wordt duurzamer. Het combineren van **sporten en vasten** is dus een gouden formule.

In deze korte handleiding vind je richtlijnen en voorbeelden van intermittent fasting. Korte kuren die je zelf kunt doen, zonder begeleiding van een coach. Wil je langer vasten en daarbij sporten om een grotere of maximale switch te maken naar vetverbranding dan kun je kiezen voor **Sportvasten**.

Sportvasten is een 10-daagse, wetenschappelijk bewezen trainingskuur, waarbij je mooie resultaten haalt:

- 2-6 kg gewichtsverlies
- 3-7 cm minder buikomvang
- Energieker en fitter gevoel, meer focus
- Verbeterde sportprestaties

Wat gebeurt er in ons lichaam?

De lever heeft zo'n 100 gram aan opgeslagen suikers (glycogeen voorraad). Wanneer je niet sport of beweegt gaat deze voorraad maximaal 14 uur mee. Komt er langer geen suiker (koolhydraten) uit voeding binnen, zal de lever vet als brandstof gebruiken. Hieronder wat voorbeelden.



16 uur vasten

Je eet 3 maaltijden binnen 8 uur. Doordat je maar 1 maaltijd met koolhydraten eet is de lever eerder leeg en zal daarna vet als brandstof gaan gebruiken.



18 uur vasten

Je eet maar 2 maaltijden, waarvan 1 met koolhydraten, en eet deze beide binnen 6 uur. De lever zal nu zeker 4-6 uur vet als brandstof gebruiken.



23 uur vasten

Je eet maar 1 maaltijd, binnen 1 uur. De lever zal minimaal 8-10 uur vet als brandstof gebruiken.

Door te sporten en bewegen zal de lever eerder door zijn glycogeen voorraad heen zijn. Daarnaast neemt de vetverbranding in de spieren iets toe, zodat ook deze voorraden worden aangesproken. Je zal daardoor bij bovenstaande voorbeelden meer resultaat behalen.

VOORBEELD MENU INTERMITTENT FASTING

ESPRESSO OVERNIGHT OATS MET GEZOUTEN DADELKARAMEL

Ontbijt voor 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 50 gram biologische havermout
- 1 theelepel chiazaad
- 1 theelepel cacao nibs
- 160 ml amandelmelk
- 1 shot espresso
- 1 theelepel honing
- 2 medjoul dadels, ontpit
- Snuffje zeezout
- 20 g pecannoten, gehakt

BEREIDING

Meng de havermout, chiazaad en cacao nibs door elkaar in een jam- of weckpotje. Mix in een glas de amandelmelk met de espresso en honing. Schenk dit vervolgens in delen bij de havermout terwijl je blijft roeren. Dek het potje af en zet deze afgedekt in de koelkast, laat deze vervolgens een nacht staan. Haal de volgende ochtend de overnight oats uit de koelkast. Maak de gezouten dadelkaramel door de dadels met een snuf zeezout in een blender te mixen op hoog vermogen. Voeg eventueel een beetje water toe als het te dik wordt. Verdeel de gezouten dadelkaramel over de overnight oats en bestrooi als topping met de gehakte pecannoten.

ITALIAANSE SCRAMBLED EGGS

Lunch voor 1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1/2 paprika
- 1 tomaat
- 1 sjalotje
- 4 blaadjes verse basilicum
- 100 ml melk
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge

BEREIDING

Snijd het sjalotje fijn en snijd de tomaat in kleine stukjes. Hak de blaadjes basilicum in fijne reepjes. Klop de eieren los met de melk en voeg hierbij wat peper en zout toe. Verwarm wat olijfolie in een hapjespan. Fruit hierin het sjalotje en voeg na 2 minuten de tomaat en basilicum toe. Bak dit nog een minuutje mee en voeg dan het eiermengsel toe. Laat dit heel kort stollen en ga dan roeren op laag vuur. Neem de zijanten ook goed mee. Het ei moet wel gestold zijn, maar nog wel zijn glans behouden.

THAISE LINZENCURRY MET KIP

Diner voor 1 persoon

INGREDIËNTEN

60 gram courgette
1 paprika
2 eetlepels olijfolie
150 gram kipfilet
3 theelepels currypoeder
2 theelepels kurkuma
2 theelepels zwarte peper
2,5 theelepel koriander
1 theelepel gemberpoeder
45 gram linzen
44 gram rijst
50 ml kokosmelk

BEREIDING

Snijd de kip in reepjes. Verhit de olie in een braadpan en bak de kipreepjes ongeveer 5 minuten. Haal de kip uit de pan en zet deze even apart. Kook intussen de rijst volgens de gebruiksaanwijzing.

Was de courgette en paprika en snijd deze in blokjes, voeg deze toe aan de pan en bak voor ongeveer 2 minuten. Voeg alle kruiden toe en laat het geheel ongeveer 1 minuut zachtjes bakken. Laat de linzen uitlekken en roer deze samen met de kokosmelk door het groentemengsel, voeg vervolgens de kip weer toe. Laat het gerecht door en door warm worden en serveer in een diep bord.

WIST JE DAT
LINZEN VEEL VEZELS
BEVATTEN EN
BELANGRIJK ZIJN VOOR
JE DARMFLOORA?



Welke resultaten kun je verwachten?

Heb je een te hoog vetpercentage en/of ben je te zwaar, heb je energiedips, kun je moeilijk langere tijd zonder eten? Het zou goed kunnen dat je dan in de “suikerstand” staat, je kan met intermitterend fasting een geweldig resultaat halen op al deze punten. Je verliest in enkele maanden een paar kilo vet en je energie wordt beter en stabiel. Gemiddeld haal je als vrouw zo'n 2% vetverlies en als man 3% in de eerste maand.

Wetenschappelijk bewezen

De bewijzen stapelen zich op dat een hogere vetverbranding gezonder is en je slanker maakt. Hoewel er verschillende manieren zijn om dit te bereiken is de combinatie van intermitterend fasting, voldoende bewegen en regelmatig sporten een geweldige manier om je lever te switchen van suiker- naar vetverbranding. Wil je sneller en effectief nog meer resultaat bereiken op een duurzame manier, doe dan de meest krachtige trainingskuur voor je metabolisme en ga **10 dagen Sportvasten!**

Ik ga Sportvasten!

Als je klaar bent voor deze krachtige trainingskuur, kies je via de gele knop hieronder je eigen Fittergy Coach die het beste bij je past. Wij kunnen je daarna matchen of wanneer je via de rode knop gelijk je Sportvastenpakket besteld, matchen wij je aan een Coach die je zal voorzien van online begeleiding.

Je Coach begeleidt je gedurende de Sportvastenkuur, stelt voor jou een persoonlijk voedings- en trainingsprotocol op én geeft je extra motivatie op de uitdagende momenten.

Vind hier je Fittergy Coach

Bestel zelf je Sportvasten pakket

**Volg ons op social media voor meer
voeding en leefstijl tips, vinden we leuk!**



@Sportvasten



@Sportvasten



**Sport
vasten**  **by Fittergy**

Heb je vragen over **Sportvasten by Fittergy** of wil
je meer weten over de Fittergy programma's?

Neem dan contact op met het **Fittergy Team** via
010 442 0417 of mail naar **info@fittergy.nl**

www.sportvasten.nl