

Waarom vasten?

Het werkt!

Je lichaam is een **hormonaal fabriekje**. Van zodra je iets eet, maakt je lichaam hormonen aan o.a. Insuline
DE job van dit hormoon is je lichaam voorzien van energie.
Insuline doet jou lichaam energie opslaan o.v.v. suikers en vetten.
Dus hoge insulinespiegels is energie opslaan en weerhouden dat lichaamsvet wordt verbrand.

Wil je vermageren, wil je je bloedsuiker verlagen is er maar 1 remedie: je insulinepeil verlagen en laag houden!

Als je eet, gaat de insuline omhoog. Als je een tijdje niet eet, daalt je insuline. Dat is **interval vasten**.
Daarom is vasten zo krachtig. Je wordt onmiddellijk beloond, vasten heeft onmiddellijk effect op je bloedwaarden.

Zelfs als je gezond eet en je porties controleert, maar je eet te vaak bv. 4 à 6 eetmomenten per dag, kan het zijn dat je niet vermagert en of je bloedsuiker niet naar beneden krijgt.
Dat is heel frustrerend, ondanks het volgen van een goed dieet boek je niet de verwachte resultaten.

Goed nieuws, interval vasten lost dit op.
Ik adviseer deze leefstijl al meer dan 10 jaar, het werkt!

Vasten kent je lichaam.

Vasten is letterlijk de oudste 'dieetbehandeling' in de menselijke geschiedenis. Het is geen wrede straf. Je lichaam ervaart het als een 'reiniging', een 'ontgiftiging' en een 'zuivering'.

Vasten is het tegenovergestelde van jezelf voeden en die twee moeten in evenwicht zijn voor een optimale gezondheid. Een gezond evenwicht is jezelf voeden afwisselen met vasten.

Het is geen modegril. De wetenschap ontdekt voortdurend nieuwe gezondheidsvoordelen, denken we maar aan vasten t.p.v. de ziekte van alzheimer, kanker, diabetes type 2,



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige
Waterstraat 72
2970 Schilde
tel.: 03/3801012
dietiste@myriamjoosen.be
www.myriamjoosen.be

Kun je hetzelfde bereiken met het **klassieke vermageringsdieet**: calorieën beperken?

Neen.

Tot 2006 was mijn standaardadvies voor gewichtsverlies: 3 maaltijden + 2 à 3 tussendoortjes gespreid over de dag. Hierdoor zit je lichaam heel de dag in "opstapel modus". Elke keer dat je eet, stijgt je insulinespiegel, waardoor je lichaam energie o.v.v. suiker en vet op stapelt. Erger nog, het blokkeert de vetverbranding, omdat je niet tegelijkertijd vet kunt opslaan en verbranden.

Vasten is precies het tegenovergestelde. Je insuline daalt en je lichaam krijgt de kans lichaamsvet te verbranden.

Vasten verandert je hele hormonale profiel.

Als insuline daalt, stijgen de hormonen noradrenaline en groeihormoon. Het verbrandingshormoon Noradrenaline doet energie vrijkomen uit de vetcellen. En groeihormoon beschermt het behoud van o.a. je spiermassa en doet aan efficiënte spieropbouw wanneer je weer gaat eten.

Geen van deze gunstige hormonale veranderingen vinden plaats bij caloriebeperkte diëten.

Onderzoek toont aan dat interval vasten het gevaarlijke buikvet efficiënter doet verminderen dan het klassieke vermageringsdieet

Interval vasten geeft je meer energie, een betere mentale gezondheid, een groter behoud van je spiermassa en efficiënter herstel van cellen en weefsel.

Veel mensen geloven dat vasten hen fysiek en mentaal uitput. Het tegendeel is echter waar.

Vasten is universeel.

Van welke voeding je ook houdt, welke visie je er ook op na houdt: veggie, vegan, low carb, houd je van de mediterane keuken, dit past allemaal in deze eet & leef stijl.

Vasten is helemaal gratis.

Het kost je geen geld, het bespaart je geld.

Vasten vereenvoudigt je leven.

Het gaat er niet om 'meer' te doen. Het gaat erom 'minder' te doen. Het succes zit h'm in wat je NIET eet.



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

Vasten brengt rust in je hoofd!

Ik help je hiermee op weg. Volg de video lessen op jou eigen tempo en neem deel aan de wekelijkse virtuele groepsmeetings. Tijdens deze groepsessies worden je vragen beantwoord en worden tips en tricks van de andere deelnemers uitgewisseld.

Maak van interval vasten jou nieuwe eet & leef stijl.

Veel succes;-)
Myriam



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige
Waterstraat 72
2970 Schilde
tel.: 03/3801012
dietiste@myriamjoosen.be
www.myriamjoosen.be