

Vasten Methodes

Welke vasten methode past het best bij jou?

Een periode van 14 u vasten kennen we allemaal, 's avonds op tijd eten, geen snacks meer na het avondmaal, ontbijt rond 7 à 8 u in ochtend.

16 en 18 u vasten overkomt ons ook wel eens, langer uitslapen, het ontbijt schiet er bij in en je eerste eetmoment is de lunch.

24, 36 en 42 u, dat zijn de langere vasten periodes, die vragen van jou een bewuste inspanning en begeleiding. Hier later meer over.

14 uur vasten (tijdens je nacht)

Als je om 8:00 uur ontbijt en om 18:00 uur dineert, betekent dit dat je 10 uur per dag eet en 14 uur vast.

Dit is hoe onze **grootouders** aten, elke dag van het jaar zonder er zelfs maar bij stil te staan. Voor 1980 waren er zo goed als **geen tussendoortjes**. Verpakte koekjes en reepjes kenden ze niet. En mensen waren gezond.

Als je foto's of TV reportages van die periode bekijkt, zie je dat er weinig of geen overgewicht was. Door de gezonde balans tussen voeding en vasten konden onze voorouders moeiteloos hun gewicht behouden. Ze volgden geen speciaal dieet. Ze aten wit brood met confituur. Ze aten koekjes en cake. Ze telden hun calorieën niet.

Maar ze aten slechts **3 keer per dag**. Dat is de sleutel tot hun succes. Ze vastten bijna elke dag van het jaar 14 à 16 u.

Ook ik heb dat nog gekend, in het dorp waar ik opgroeide was er tijdens de werkweek bij de bakker enkel brood te verkrijgen, geen gebakjes, geen taart, geen koffiekoeken, dat was op zondag. Er was een 'natuurlijk evenwicht' tussen eten en vasten. Interval vasten was 'het normaal', een snack tussendoor was feest.

Beschouw het 14 uur vasten tijdens de nacht als het nieuwe normaal = de **basis**. Hier kan je heel eenvoudig een stabiel gewicht mee behouden. Wens je te vermageren, wens je lichaamsvet te verliezen, verleng dan minimaal 3 x per week de vastentijd naar 16 à 18 u.



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

16:8 of 18:6 vasten

De 16:8 vasten verwijst naar de duur van de vasten & eet periode. Je vast 16 uur achter elkaar en in de 8 uur die volgen eet je. Bijvoorbeeld: Je kan ontbijten, beter gezegd brunchen om 11:00 uur en dineren om 19:00 uur Of Je kan de dag eerder beginnen: ontbijten om 8:00 uur en dineren om 16:00 uur. Je eetkader is 8 uur.

Je kan binnen het eetkader twee of drie maaltijden eten, maar we raden je aan slechts twee keer te eten, het ontbijt of het avondmaal te skippen. Ook al eet je maar 2 maaltijden per dag, vermijd tussendoortjes, ze houden je eet & zoet belust.

We raden 16:8 vasten minimaal 5 van de 7 dagen aan. Zo wordt vasten snel je nieuwe leef & eetstijl. Na een korte 'afkick'periode heb je er snel geen moeite meer mee. Intussen passen veel beroemdheden dit vastenprotocol toe: Beyoncé, Vanessa Hudgens en enkele BV's Pieter Lorida, Martine Prenen en Louis Talpe.

Gaat de 16:8 je goed af, verleng je vastenperiode al eens tot 18 uur, dit geeft je nog meer tijd om af te vallen. Je kan bijvoorbeeld om 12 uur je fast breken en om 18 uur je eetkader beëindigen.

24 uur vasten

Bij 24 uur vasten sla je twee opeenvolgende maaltijden over. Je eet bijvoorbeeld op zondag je avondmaaltijd om 18 u en vervolgens vast je 24 uur tot maandagavond 18 u. Dit 24-uur vasten wordt ook wel '**One Meal a Day**' of OMAD genoemd, omdat je nog steeds elke dag eet, maar slechts één keer.

Je kan ook vasten van ontbijt tot ontbijt of lunch tot lunch, maar van avondmaal tot avondmaal is het meest populair. Dit laat toe dat je gezellig met je familie of vrienden kan samen eten. Eten is meer dan alleen jezelf voeden. Deze methode laat ook toe dat je bij deze maaltijd je medicatie kan innemen.

Het '24-uurs vastenprotocol' is zeer efficiënt voor gewichtsverlies, diabetes type 2, polycysteus ovariumsyndroom of **PCOS** en niet-alcoholische leververvetting of **NASH**.

We raden je aan om drie keer per week te beginnen met 24 uur vasten. Dit kan drie dagen achter elkaar zijn, op afwisselende dagen of in een andere combinatie. Sommige mensen doen dit zelfs elke dag omdat ze het



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

gemakkelijk vinden, slechts 1 maal eten per dag past heel eenvoudig in hun werkschema.

Merk je op dat je op een **gewichts-stabilisatie-plateau** bent beland, verander je vasten methode. Bijvoorbeeld wissel 16 uur vasten af met 30 uur vasten. Gedurende 5 à 6 dagen van de week eet je nog steeds één maaltijd per dag, maar de vastentijd varieert van 30 naar 16 uur. Je eet een avondmaal op maandag, woensdag en vrijdag en een lunch op dinsdag en donderdag. Op zaterdag en zondag eet je zowel lunch als diner.

Sta niet dagelijks op de **weegschaal**, want weet dat hoe langer de vastentijd, hoe meer gewichtsschommelingen, dit door vochtverlies bij het vasten en vochtretentie bij een maaltijd, dit is heel normaal. Dus laat je niet vangen door de weegschaal. Vasten is vetverbranding en dat is je ultieme doel.

Vasten heeft ook het positieve neveneffect dat de **eetlust** afneemt. Doordat je minder vaak eet, denk je minder vaak aan eten, zie je minder vaak eten, wordt je dus minder getriggerd om te eten.

15. Een ander mooi meegenomen neveneffect is dat de **maag** krimt. De maag is immers een spier, als ze minder vaak hoeft te werken, verkleint ze, waardoor je je sneller verzadigd gaat voelen. Dus als je je vol voelt, stop dan met eten, ook al is het maar een kleine maaltijd eenmaal per dag, je vetmassa voorziet je intussen tijd van efficiënte energie.

36 uur vasten

Tijdens een vastentijd van 36 uur sla je drie opeenvolgende maaltijden over. Als je bijvoorbeeld op zondagavond om 19.00 uur eet, de hele maandag vast en pas dinsdagochtend 07.00 uur weer eet, dan is dat 36 uur vasten.

36 uur vasten is zeer krachtig, 1 dag en twee nachten niet eten.

Als je slaapt, krijg je er per nacht 8 uur extra vastentijd bij, hoewel je lichaam doorgaat met het intens verbranden van vet.



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

Veel mensen hebben gewoon 's ochtends geen honger en als je geen honger hebt, kan je beter niet eten als je wenst af te vallen. Je kan ervoor kiezen om het ontbijt over te slaan, waardoor het 36 uur vasten eenvoudig overloopt naar **40 of 42 uur vasten**.

De vastenprotocollen van 36 en 42 uur zijn ideaal voor personen die aanzienlijk veel willen afvallen of met een ernstig **metabool syndroom** kampen. Laat je hier zeker begeleiden, tijdens de **virtuele meeting** komt dit zeker aanbod of neem contact met me op.

Als lange vastenperiodes je in het begin afschrikken, begin met korte vastentijden en verleng het vasten elke week een beetje meer. Merk op waarbij jij je goed voelt. Zoek je eigen **comfort** en wees **flexibel**. Situaties en omstandigheden maken dat je soms vanzelf je vastentijd verlengt.

Niet te veel plannen, onderga wat er zich aandient en **geniet** van het moment.

Veel succes,

Myriam



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