

🕒 7 min.

WAT EN HOE - GIDS

Intermittent Vasten

Een Eenvoudig en Effectieve Eetstijl

Door Angelique Geschiere

Leefstijlcoach



Niet geschikt voor zwangere vrouwen, kinderen in de groei en mensen met gezondheidsklachten zoals hart- en vaatziekten of (pre)diabetici.

Welkom bij jouw introductie tot intermitterend vasten!

Ben jij er klaar voor om je energieniveau te verhogen, je stofwisseling te verbeteren en gewicht te verliezen zonder ingewikkelde diëten?

Zet dan de volgende stap en lees verder!



“

JE TOEKOMST WORDT BEPAALD,
DOOR DE KEUZES DIE JE
VANDAAG MAAKT.

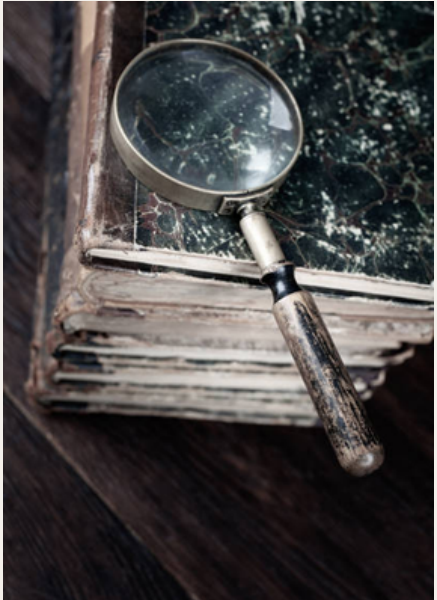
”

Hallo, ik ben Angelique, jouw leefstijlcoach

Intermittent vasten is een eenvoudige en natuurlijke manier om je gezondheid te verbeteren door te eten volgens een vast schema.

Ontdek hoe deze eetstijl je helpt om vet te verbranden, je focus te verhogen en je welzijn te bevorderen. Ervaar zelf welke positieve veranderingen intermitterend vasten jou kan brengen.

Zet de eerste stap naar een gezonder en energieker leven – begin vandaag nog!



“ Zoek je eigen weg in het vinden van een gezond eetpatroon dat bij je past...

- *Angelique Geschiere*

Intermittent Vasten

WAT IS HET?

Intermittent vasten is geen dieet, maar een manier van eten waarbij je bepaalde uren wél eet en andere uren níet. Het gaat niet om *wat* je eet, maar *wanneer* je eet. Er zijn verschillende vormen van deze eetstijl.

“ Het gaat er niet om wát je eet, maar wannéér je eet. ”



WELKE VERSCHILLENDE METHODES ZIJN ER?

16/8-methode: Deze methode heeft een vastenperiode van 16 uur gevolgd door een eetperiode van 8 uur. Meestal wordt het ontbijt overgeslagen en wordt de eerste maaltijd later op de dag gegeten.

5:2-methode: Bij de 5:2-methode eet je normaal gedurende vijf dagen van de week, terwijl je op de andere twee dagen beperkt in calorieën eet. Tijdens de vastendagen beperk je je calorie-inname tot ongeveer 500–600 calorieën.

Alternate-Day fasting: Bij deze variant vast je om de andere dag, waarbij je op de vastendagen beperkt eet of vast.

The 36-hour fast: Hierbij vast je gedurende 36 uur, een of twee keer per week, waarbij je meestal één volledige dag en nacht vast.

Elke vorm van intermittent vasten heeft zijn eigen voordelen en kan aangepast worden aan wat bij jou past. Kies een methode die goed werkt voor jou en die je makkelijk vol kunt houden. Het is raadzaam om eerst een arts te raadplegen voordat je begint met intermittent vasten.



De Winst en Voordelen van Intermittent Vasten

DE GEZONDHEIDSWINST

Intermittent vasten kan gunstig zijn voor je bloedwaarden. Het verlaagt vaak het aantal vetten in het bloed en kan ook het totaalcholesterol en LDL-cholesterol verlagen. Dit heeft een positief effect op de gezondheid van je hart en bloedvaten.

De 16/8-methode is bewezen effectief voor gewichtsverlies en verbeterde bloedwaarden. Maar het belangrijkste is om een methode te kiezen die goed vol te houden is en past bij je levensstijl.



DE VOORDELEN

- **Gewichtsverlies en verbeterde stofwisseling:** Door minder eeturen vermindert intermittent vasten meestal de totale calorie-inname op een dag. En zolang je minder eet dan je lichaam op een dag nodig heeft, zorgt het ook voor gewichtsverlies. Bovendien verbetert het de stofwisseling, waardoor het lichaam beter vet verbrandt.
- **Eenvoudige levensstijl:** Doordat intermittent vasten eenvoudig toe te passen is, is het een handige en haalbare manier om gezond te eten zonder je bezig te houden met strikte diëten.
- **Makkelijk:** bij intermittent vasten gelden geen lastige regels over producten die je wel of niet mag eten. Tijdens je eetvenster mag je in principe alles eten wat je wilt, al heeft een gevarieerd voedingspatroon uiteraard wel de voorkeur.
- **Tijdbesparend:** Je bent niet meer de hele dag bezig met eten – dit bespaart tijd.



Succesvolle Tips voor Intermittent Vasten

DE VOORBEREIDING

- **Begin langzaam:** Als je nieuw bent met intermitterend vasten, is het belangrijk om langzaam te beginnen. Begin bijvoorbeeld met een eetvenster van 12 uur en verkort dit geleidelijk aan tot 8 uur. Dit geeft je lichaam de tijd om te wennen aan de veranderingen.
- **Kies de juiste vastenmethode:** Er zijn verschillende vormen van intermitterend vasten, zoals de 16/8-methode, het 5:2-model of omgekeerd vasten. Kies een methode die het beste past bij jouw levensstijl en behoeften.
- **Houd je vochtinname op peil:** Zorg ervoor dat je voldoende vocht binnen krijgt tijdens de vastenperiodes. Dit mag 24/7. Drink water, kruidenthee en zwarte koffie om honger te verminderen en gehydrateerd te blijven.



DE UITVOERING

- **Eet gezonde voeding:** Tijdens de eetperiodes is het belangrijk om voedzame voedingsmiddelen te eten. Focus op volkoren granen, eiwitten, gezonde vetten, verse groenten en fruit. Vermijd overmatig bewerkte voedingsmiddelen en suikerhoudende snacks. Die vullen, maar voeden niet.
- **Luister naar je lichaam:** Intermittent vasten is geen one-size-fits-all benadering. Luister naar je lichaam en pas het aan jouw behoeften aan. Als je in het begin honger hebt buiten je eetvenster, weet dan dat je lichaam tijd nodig heeft om te wennen aan je nieuwe eetpatroon.
- **Zorg voor voldoende slaap:** Een goede nachtrust is essentieel om je goed genoeg te voelen voor intermitterend vasten. Zorg ervoor dat je voldoende slaapt om je energieniveau op peil te houden en je stofwisseling te ondersteunen.
- **Hou vol:** Volhouden is belangrijk bij intermitterend vasten. Probeer je eetvenster en vastenperiodes dagelijks vast te houden om de beste resultaten te krijgen.



Intermittent vasten draait om het kiezen van een methode die bij je past én deze volhouden. Door dit te combineren met voedzaam eten, regelmatig bewegen, goed slapen en voldoende water drinken, kun je van intermittent vasten een succes maken. Blijf luisteren naar je lichaam en wees geduldig.

Jij kunt dit – elke gezonde keuze brengt je dichterbij een fitter, energieker en gelukkiger leven. Geloof in jezelf!



Meer inspiratie nodig? Ik denk graag met je mee... Neem gerust contact met mij op voor een gratis intermittent vasten gesprek.