Vasten
MET DE PUUR POWER
LEEFSTIJL
BEREIK MEER
GEZONDHEIDSVOORDELEN.
NIET DOOR MINDER TE ETEN, MAAR
DOOR MINDER UREN PER DAG TE ETEN

GROEIHORMOON

Groeihormoon speelt een sleutelrol als je echt wat kilo's kwijt wil. Maar groeihormoon doet veel meer.

Wat is groeihormoon en wat doet dit in het lichaam?

Groeihormoon, ook vaak Human Growth Hormone (HGH) genoemd, wordt door de hypofyse aangemaakt, met name tijdens de slaap omdat je dan niet eet. De belangrijkste functie van groeihormoon is dat het helpt bij de reparatie en de groei van cellen en weefsels, maar het stimuleert het lichaam ook om energie uit vetreserves te verbranden. Dit laatste is erg belangrijk als je wil afvallen, want het lichaam zal altijd in eerste instantie energie halen uit je bloedsuiker en de glycogeenvoorraden (glycogeen is opgeslagen suiker) die zich in de spieren en lever bevinden, dus je vetreserves blijven onaangetast als je een suikerverbrander bent. Omdat groeihormoon de vetverbranding stimuleert, zelfs als je niet actief bezig bent, kan het dus een belangrijke rol spelen als je lichaamsvet wil verliezen, want met voldoende groeihormoon is je lichaam 24 uur per dag bezig met vet verbranden, dus ook als je zit of slaapt!

Als je meer groeihormoon in je lichaam hebt zul je bovendien meer en steviger spierweefsel krijgen (zonder dat dit overigens meteen leidt tot enorme spierballen of een bodybuilders-lichaam). Dit komt omdat groeihormoon ook spiercellen herstelt en ontwikkelt, net zoals overigens botten, nagels, haren en collageen. Mensen met een grotere spiermassa hebben een hogere verbranding, dus ook om die reden zal groeihormoon helpen als je gewicht wil verliezen.

Wat zijn de oorzaken van een tekort aan groeihormoon?

Er zijn een aantal factoren die ertoe kunnen leiden dat het gehalte groeihormoon in je lichaam afneemt:

• **Slaaptekort**: groeihormoon wordt vooral 's nachts aangemaakt, dus als je niet voldoende slaapt krijgt je lichaam niet de tijd om genoeg groeihormoon aan te maken
• **Stress**: dit leidt tot een verhoogd cortisolgehalte, en dit remt op zijn beurt weer de aanmaak van groeihormoon af
• **Roken en alcohol**: de chemische stoffen in tabaksrook en alcoholische dranken staan erom bekend dat ze groeihormoon in het lichaam afbreken
• **Te weinig eiwitten in het eten**: eiwitrijke voedingsmiddelen bevorderen de aanmaak van groeihormoon
• **Een te hoge consumptie van suikers en koolhydraten** (vooral vlak voor het slapen gaan): deze belemmeren de aanmaak van groeihormoon
• **Teveel en te lang cardiotraining doen en te weinig of geen krachttraining**: dit geeft geen prikkel tot de aanmaak van groeihormoon en remt het zelfs af
• **Een trage schildklier** (**kan gevolg zijn van crashdieet**): dit leidt tot een disbalans in de hormoonspiegel, waardoor ook de aanmaak van groeihormoon uit balans raakt.
• **Bestraling ter behandeling van kanker**
• **Een beschadiging van de hypofyse**: in dit orgaan wordt het groeihormoon aangemaakt, dus als deze beschadigd is als gevolg van bv een ongeluk kan dit gevolgen hebben voor je groeihormoon niveau

GROEIHORMOON

Wat zijn de gevolgen van een groeihormoon tekort?

Naar schatting 1 op de 10.000 volwassenen in Nederland heeft tegenwoordig last van een ernstig groeihormoontekort, waardoor vitale functies in het lichaam niet meer kunnen worden uitgevoerd. Bij een veel groter aantal mensen zou het gehalte aan groeihormoon in het lichaam naar mijn mening veel groter kunnen zijn, maar is door onze levensstijl (gebrek aan beweging) en voeding lager dan zou mogen zijn om een slank lichaam te krijgen. Vroeger dacht men dat groeihormoon alleen belangrijk was voor opgroeiende kinderen, maar nu weet men ook dat volwassenen niet zonder dit hormoon kunnen, omdat diverse organen en weefsels dan niet goed kunnen functioneren.

Een van de belangrijkste gevolgen van een groeihormoontekort is dat je spiermassa afneemt en te weinig vet verbrandt en dus het risico loopt overgewicht te krijgen.

Daarnaast kan een groeihormoontekort op de langere duur leiden tot een verhoogde kans op botbreuken als gevolg van vroegtijdige botontkalking.

Ook kan een tekort leiden tot een verstoorde water- en zoutbalans in het lichaam en een verhoogd vetgehalte in het bloed, wat het risico op hart- en vaatziektes kan verhogen.

Bovendien hebben mensen met een groeihormoontekort vaak weinig energie, concentratiestoornissen en problemen met het geheugen.

Groeihormoon is dus belangrijk om gezond te blijven! Zelfs als je niet meteen een tekort aan groeihormoon hebt is het verstandig om de aanmaak van groeihormoon te blijven stimuleren, omdat je daarmee je energie, gezondheid en vetverbranding aanzienlijk verhoogt.

Hoe weet ik of mijn lichaam te weinig groeihormoon aanmaakt?

Mensen die te weinig groeihormoon produceren hebben vaak last van:

- buikvet
- dunne, slappe, droge, rimpelige huid
- weinig spiermassa
- botontkalking/osteoporose
- pijnlijke gewrichten
- dun haar (ook weinig wenkbrauwhaar)
- neerslachtige gevoelens
- weinig energie en concentratieproblemen
- verstoorde water- en zoutbalans
- hoog cholesterol
- versnelde veroudering

BLOEDSUIKERSPIEGEL

EET NIET DE HELE DAG DOOR

Je groeihormoon kan ook laag zijn, omdat je te vaak eet. We eten de hele dag. En dat is eigenlijk mishandeling van het lichaam. Door de hele dag door maar te eten zorg je dat er de hele dag insuline in je bloed zit (om de glucose te verwerken) en je belemmert het lichaam in haar functioneren omdat je het steeds maar weer dwingt in het verteren van voeding waardoor het andere processen niet of nauwelijks uit kan voeren.
Wist je bijvoorbeeld dat je metabolisme meer dan 70% van je energie verbruikt als je de hele dag eet.

Er zijn theorieën die aangeven dat je iedere drie uur iets dient te eten, maar ik ben van mening dat dit alleen maar nodig is als
* je heel erg veel sport (dagelijks 3 uur of meer) en daardoor teveel gaat interen op je spieren.
* als je ziek bent en weinig trek hebt. Dan kan je beter 6-8 x per dag een beetje eten.
* oude bejaarde mensen die weinig eetlust hebben.
* kinderen kunnen de hele dag door eten, zij zijn in de groei en verbruiken veel energie omdat ze veel sporten, spelen, bewegen. Een kind dat veel stilzit, zou beter niet te vaak moeten eten.

Het is een oeroude drang om voedsel te verzamelen, om te kunnen overleven in de winter. Maar tegenwoordig is alles voorhanden,en dat zorgt ervoor dat we te veel nemen. Door dat oeroude instinct pakken we al dat voedsel en eten we de hele dag door.

Zeker als je vet wilt verbranden is het belangrijk om af en toe te vasten. Maar ga niet idioot veel eten voor je gaat vasten en zorg er wel voor dat je de juiste dingen eet. Daar valt of staat deze theorie natuurlijk mee! De juiste keuzes (volgens de PUUR POWER theorie) houden je bloedsuikerspiegel in balans. Eet je de verkeerde dingen (met een hoge glycemische waarde) of eet je de hele dag door (ook wel 'grazen'), dan blijft je suikerspiegel te hoog. Maar over vasten later meer.

Overschakelen van suiker verbranden naar vet verbranden
Je lichaam kan OF suiker verbranden OF vet verbranden om energie vrij te maken. Je lichaam kan dit niet tegelijker tijd.

Al je organen, cellen en lichaamsfuncties hebben energie nodig om hun taken uit te kunnen voeren. Je lichaam kan dus energie halen uit glucose of vet. Zodra je iets gegeten hebt, gaat je lichaam over op suikerverbranding omdat de glucose uit je bloed gehaald moet worden door insuline (hoge bloedsuikerspiegel is namelijk gevaarlijk). Dus zodra er (te veel) suiker en dus insuline in je bloed zit, wordt de vetverbranding voor energie stopgezet. Daarom wordt insuline ook wel het vethormoon genoemd, omdat het de vetverbranding remt en de vetopslag bevordert.

Wanneer je bloedsuikerwaardes na een maaltijd weer normaal zijn, gaat je lichaam weer over op vet verbranden voor energie. Met andere woorden, als je continue eet en dus continue suiker en insuline in je bloed hebt, staat de vetverbranding stil. Sterker nog, het teveel aan snelle koolhydraten/ suiker (en geloof me, we eten teveel daarvan!) wordt door insuline opgeslagen als vetreserve.

GROEIHORMOON stimuleren

Het groeihormoon zorgt ervoor dat opgeslagen vetten als energiebron worden gebruikt en niet de voorraad suiker (glycogeen) dat in de spieren en lever opgeslagen ligt. Groeihormoon 'dwingt' als het ware ons lichaam te zoeken naar energie in de vorm van vet. Dit resulteert in significante verbranding van lichaamsvet, zelfs tijdens de inactieve momenten!

Ik geef je een aantal tips hoe je je groeihormoon kunt stimuleren

Tijdens je slaap
Je lichaam maakt de meeste groeihormoon aan tijdens je slaap. Ze zeggen toch ook wel dat je afvalt tijdens je slaap en dat een goede nachtrust (van minimaal 7 uur) essentieel is als je wilt afvallen. Dat komt omdat je dan voldoende groeihormoon aanmaakt. Je lichaam maakt namelijk de meeste groeihormoon aan tijdens de laatste 2 a 3 uur (dus het 6e, 7e, en 8e uur). Ik adviseer je om uiterlijk 22.30 uur naar bed te gaan.

Door te sporten
Ook door te sporten kun je de aanmaak van dit hormoon extra stimuleren/ verhogen. Omdat groeihormoon verantwoordelijk is voor het herstellen en ontwikkelen van alle cellen in je lichaam (en dus ook van spiercellen), zal een toegenomen hoeveelheid groeihormoon in je lichaam leiden tot meer actief spierweefsel (zonder dat je perse dikkere spieren krijgt), wat leidt tot een hogere verbranding (stofwisseling), ook tijdens momenten van rust. Dat betekent dat ook al zou je hetzelfde voedingspatroon blijven volgen, de hogere verbranding op zich al zou leiden tot het verliezen van lichaamsvet.
Sport het liefst op een lege maag, niet langer dan 30 minuten en HIIT (Hoog intensief, interval training).

Vasten
Zorg elk etmaal voor een vastenperiode. Eet liever niet meer na 20 uur. Het 's avonds nuttigen van een (zware) maaltijd vermindert de groeihormoon productie in de nacht. Zonde!

Over vasten straks meer uitleg.

BOOST JE VETSTOFWISSELING

Een aantal tips hoe je een maximale boost kan geven aan je vetstofwisseling

1 Wanneer je na een nacht niet gegeten te hebben, eerst gaat sporten (kort en intensief) voor je iets gaat eten, dan versnel je je stofwisseling enorm en behaal je bovengenoemde resultaten nog veel beter!

Als je nog niet gegeten hebt is je insulinepijl namelijk nog laag, in de nacht heb je veel groeihormoon aangemaakt en door te sporten maakt je lichaam nog een extra portie groeihormoon aan. Die combinatie van een laag insulinepijl en een hoog groeihormoonpijl is een super boost voor je vetstofwisseling. Dus daarmee val je het snelste af.

2 Maar ook net voor de lunch eerst sporten of een stevige wandeling maken (dat kan ook als je een kantoorbaan hebt....!), geeft meer resultaat dan 's avonds na het eten sporten.

3 Sla je ontbijt of je diner over. Je gaat naar 2 eetmomenten per dag.
Dus in de ochtend drink je wel water, thee of (Bulletproof) koffie (zonder suiker en melk!). En pas in de middag begin je met eten. Maar je kan ook ontbijten en na de lunch niet meer eten, 's avonds een stevige korte workout, douchen, naar bed en de volgende dag beginnen met een goed eiwitrijk maal (kwark, yoghurt, eieren, etc).

4 Doe een vorm van (kracht)training die de aanmaak van groeihormoon maximaliseert
De juiste training is veruit de beste manier om de aanmaak van groeihormoon te stimuleren. Toch is niet elke training zomaar geschikt, want sommige vormen van training zoals cardiotraining, lange afstand hardlopen of overmatig sporten remmen de aanmaak van groeihormoon zelfs af. Vooral voor de aanmaak van groeihormoon is het essentieel dat de oefeningen die je doet leiden tot lichte spierschade als gevolg van ophoping van melkzuur, want alleen als je lichaam een prikkel krijgt om spieren te herstellen en te laten groeien zal de aanmaak van groeihormoon optimaal worden gestimuleerd. Om lichte spierschade te bereiken is de juiste intensiteit van je training noodzakelijk. Dit betekent grofweg dat de oefeningen zwaar genoeg (voldoende weerstand) moeten zijn om je lichaam de juiste trainingsprikkel te geven die de aanmaak van groeihormoon tot gevolg heeft. Is de weerstand te laag omdat je te weinig gewicht gebruikt, met als gevolg dat je veel herhalingen kunt maken van een bepaalde oefening, dan zal dit niet leiden tot een verhoogde aanmaak van groeihormoon. Een juiste combinatie tussen deze 5 verschillende trainingsfactoren is daarom noodzakelijk:
• aantal herhalingen • intensiteit (weerstand) • aantal sets • oefeningen • rust

Om de juiste combinatie tussen deze trainingsfactoren te krijgen en optimaal de productie van de juiste vetverbrandende hormonen te stimuleren kan je bijvoorbeeld trainen met Kettlebells, die specifiek is afgestemd op dit doel. Het voordeel van de Kettlebell Workout is dat je die gewoon thuis kunt uitvoeren, je kunt de oefeningen dus doen wanneer je wil (bijvoorbeeld 's ochtends voordat je naar je werk gaat of 's avonds voor het avondeten). Maar neem in het begin les en laat je begeleiden, want het is een zeer blessuregevoelige sport!

Je kan ook de 7-minute workout gaan doen. Met de app op je telefoon kun je dat overal doen (thuis, op vakantie). Begin met 1 ronde van 7 minuten en naarmate je conditie verbetert, ga je het aantal rondes verhogen.

DE VOORDELEN VAN VASTEN

Vasten, dat is waar ik naar toe wilde gaan...
Eerst wil ik een aantal voordelen noemen. Zoals bijvoorbeeld je calorie inname vermindert automatisch doordat je minder maaltijden eet. Mits je tijdens de maaltijden die overblijven niet veel meer gaat eten. Calorierestrictie wordt in verband gebracht met LANGERE LEVENSVERWACHTING. Allerlei schadelijke processen in het lichaam zoals oxidatieve stress verminderen door regelmatig te vasten. Oxidatieve stressreacties zijn reacties die bij veel lichamelijke processen spontaan ontstaan en die ontstekingen tot gevolg kunnen hebben. Dus vaste is super goed als je last hebt van ontstekingsziekten. Denk aan reumatische klachten, darmklachten, hoog cholesterol, hoge bloeddruk, etc.

FYSIEKE EN MENTALE VOORDELEN

* Groeihormoon neemt toe
* Niet elke dag, de hele dag, insuline in je bloedbaan
* Glucose opname verbetert (Insuline gevoeligheid verhoogt)
* Je leert je lichaam niet alleen als suikerverbrander te functioneren, maar ook als vetverbrander
* Vetpercentage verlaagd (periode van vetverbranding, je valt af)
* Bloeddruk verlaagt
* Concentratie en denkvermogen verbetert, je hoofd wordt helderder
* Energie stijgt; je bloedsuikerspiegel stabiliseert en je metabolisme kost minder energie
* Je honger en snaaibehoefte neemt af, waardoor je minder per etmaal eet
* Ontstekingen in het lichaam verminderen
* Hogere weerstand
* Betere nachtrust
* Verbetert sportprestaties
* Je lichaam kan beter afvalstoffen afscheiden (betere leverfunctie)
* Je lichaam heeft meer energie ter beschikking voor herstelwerkzaamheden en helen
* Mentale boost, je voelt je beter, optimaler, helderder, vrolijker, energieker
* Spieren herstellen beter (na training of inspanning)
* Versneld herstellend vermogen van het lichaam. Je cellen kunnen zich sneller en beter herstellen (vertraagd dus de ouderdom)
* Je bereikt een gezond gewicht en kan dit moeiteloos behouden
* Je voelt dat je gezonder, fitter, energieker, sterker bent
* Je humeur verbetert, je wordt gelukkiger, je geniet meer van je dag en kan veel meer uit je dag (je hele leven!) halen.

PRAKTISCHE VOORDELEN

* In de ochtend als je haastig bent hoef je geen ontbijt te maken en op te eten
* Je hoeft minder maaltijden klaar te maken en mee te nemen naar je werk
* Minder boodschappen te doen, dus ook goedkoper
* Je bent niet de hele dag met eten bezig. Handig als je een druk leven hebt!
* Dit kan zelfs op vakantie!!
* Het is geen dieet, maar een manier waarop je je maaltijden plant. Een nieuw patroon.
* Makkelijker dan calorieën tellen of porties afwegen.
* Doordat je minder honger krijgt, neemt de hoeveel eten die je dagelijks eet automatisch af. Hierdoor eet je vanzelf minder calorieën.
* Je creëert makkelijker een negatieve energiebalans. Helemaal als je erbij gaat sporten zorg je nog extra voor een negatieve energiebalans, want je gaat meer verbranden dan je eet en dus val je nog makkelijker af.

WAT IS VASTEN

Als we met een evolutionaire bril kijken naar deze materie dan is af en toe vasten misschien wel "de manier" hoe mensen zich tijdens de evolutie hebben gevoed. Stel je je eens voor dat je een paar eeuwen geleden op deze aarde leefde. De tijd voordat er supermarkten bestonden waar we onze voeding vandaan konden halen en er nog geen koelkasten en diepvriezers bestonden om ons voedsel langer te bewaren.
In die tijd aten we volgens de seizoenen. Soms rijkelijk met fruit en honing, af en toe een wild konijn, hertje of stukje vis en misschien zelfs wel insecten. Andere momenten moesten we uren lopen om een paar noten te bemachtigen, hing er geen fruit aan de bomen en was de grond te bevroren om er een wortel in te vinden. Soms dus eten genoeg en op andere momenten schaarste, met honger tot gevolg.

Het menselijk lichaam kan fantastisch omgaan met voedselschaarste. Als er voldoende eten is, slaat het een deel van deze ingenomen energie op als glycogeen in lever en spieren en als deze energie magazijnen vol zitten, vul het lichaam het grootste en haast onuitputtelijke magazijn.... de energie wordt opgeslagen als vet. In tijden van voedselschaarste maakt het lichaam deze energie fabrieken weer leeg. Een fantastisch mechanisme wat echter alleen optimaal werkt als we af en toe voedsel schaarste hebben. Ons lichaam werkt namelijk met het principe "use it or loose it". Ons lichaam verdeelt constant de energie die voorradig is en doet dat zo efficiënt mogelijk. Op het moment dat we onderdelen van ons lichaam niet meer gebruiken dan worden ze direct afgebouwd. Ook onderdelen die niet nodig zijn voor overleven krijgen geen energie meer (je haar wordt dunner bijvoorbeeld).

Vasten is dus een heel natuurlijk proces voor je lichaam!
Je kan elke dag een vastenperiode inplannen.
Je slaat bijvoorbeeld je ontbijt over en start pas met eten vanaf 11.00 tot 19.00 uur (16 uur vasten, 8 uur eten). Of je eet alleen tussen 13.00 en 17.00 uur (20 uur vasten, 4 uur eten). Je kan ook 1 of 2 dagen in de week 24 uur vasten. Dat is niet 1 hele dag niets eten!! Nee, je eet bijvoorbeeld om 18 uur je avondmaaltijd. En de volgende dag eet je weer pas om 18 uur. Geen hele dag, wel 24 uur dus.

Voorbeelden
16 uur vasten: 20 uur laatste hap >> volgende dag 12 uur eerste hap
20 uur vasten: 18 uur laatste hap >> volgende dag 14 uur eerste hap
24 uur vasten: 18 uur een maaltijd >> volgende dag weer om 18 uur een maaltijd (doe dit max 2x per week)

Dus niet gaan grazen en de hele dag door (kleine) hoeveelheden eten. Want wanneer je maag leeg is en er geen suiker meer in je bloed is, kan je lichaam overgaan op vetverbranding omdat de glucoseverbranding klaar is.
Alleen als insuline uit je bloed en kan er groeihormoon komen.
Blijf je de hele dag eten, dan blijft je lichaam continue in de glucoseverbranding stand en kan het niet in de vetverbrandingsmodus komen.
Dus ook niet 1 druifje pakken tijdens je vastenperiode! Je zet je hele metabolisme weer aan voor dat ene druifje! Jouw metabolisme vraagt al 70% van je energiehuishouding en dat wil je niet verhogen. Want dan wordt je moe omdat je metabolisme weer energie gaat kosten. Daarnaast schakelt je lichaam voor dat ene druifje direct weer over op je suikerverbranding. Groeihormoon verdwijnt, want insuline neemt het weer over...

WANNEER LIEVER NIET VASTEN

Kinderen, zwangeren, ouderen en mensen met gezondheidsproblemen doen er goed aan, voordat ze beginnen met intermittend fasting, te overleggen met een professional.

Ga niet vasten als je ziek bent (of net hersteld). Je lichaam is te zwak en je bezorgt je lichaam extra stress door het niet te voeden.

Ook als je regelmatig te weinig slaapt en echt slaaptekort hebt, kun je beter niet vasten. Zorg altijd voor een minimale nachtrust van 7 uur. Ook al denk je dat je dat niet nodig hebt!

Ga ook niet vasten als je heel erg veel sport. Als je bijvoorbeeld voor een wedstrijd aan het trainen bent.

De beste basis voor vasten is
1. Goede voedingskeuzes
2. Voldoende beweging
3. Voldoende slaap

Luister altijd naar je lichaam!
Als je slap, ziek, duizelig of rillerig wordt,
EET DAN IETS!

HOE PAK JE HET AAN

Ik adviseer dit pas te gaan doen als je merkt dat je snaaibehoefte helemaal weg is. Dat is een teken dat je dagelijks een stabiele bloedsuikerspiegel hebt. Zou je nog regelmatig snaaibehoefte hebben dan duidt dat op dat je bloedsuikerspiegel nog teveel schommelt. Als je dan bijvoorbeeld je ontbijt over gaat slaan, ga je die snaaibehoefte alleen maar bevorderen. En dat gaat je opbreken. Je gaat uiteindelijk overstag. Je gaat snoepen, verkeerde keuzes eten of jezelf overeten.

Dus de eerste stap naar vasten is gezonde maaltijden gaan eten.
In de lijst met wat je allemaal beter WEL/NIET kunt eten kun je precies zien welke producten je het beste kan kiezen.

DE SCHIJF VAN VIJF
Veel mensen eten teveel koolhydraten (suikers). Wel 70% van het dagelijks menu. De Schijf van Vijf bevat echt teveel koolhydraten (5-7 boterhammen per dag, elke dag mag je aardappelen en een plakje peperkoek of eierkoek noemen ze een gezond tussendoortje).

Van teveel koolhydraten (suikers) word je moe, krijg je de hele dag honger, word je chagrijnig/ prikkelbaar, ga je snaaien en overeten. Als je hier last van hebt, dan weet je dat je eetpatroon niet oké is. Een gezond eetpatroon geeft een fit, slank en vrolijk resultaat.

Je hoeft echt niet 100% suikervrij te leven en alle koolhydraten te mijden!
Eet langzame koolhydraten en beperk je koolhydraten, dan word je bloedsuikerspiegel heel snel stabieler en neemt je snaaibehoefte en honger (naar suiker) af.

Ook schrijft de Schijf van Vijf te weinig eiwitten (zo mag je bijv maar 2 eieren per week) en vetten voor. We worden bang gemaakt voor vetten. En ze adviseren de verkeerde vetten (margarine ipv roomboter, zonnebloemolie etc).

CRASHDIËTEN - CALORIEËN TELLEN
Niet doen! Werkt niet! Want je gaat te weinig eten per etmaal. Sommige mensen eten nog maar 500 tot 1000 calorieën. Eerst val je wel af, maar na een tijdje valt dat stil. En dan ga je nog minder eten. Je schildklier en metabolisme gaan daardoor steeds trager werken, want je lichaam gaat in de spaarstand, want die denkt dat er een hongerwinter is aangebroken en gaat dan heel spaarzaam om met de energie/ maaltijden die het krijgt. Ons lichaam is namelijk een perfecte machine, die zich snel aanpast aan een nieuwe situatie. Dat moest in de oertijd ook wel.
Daarnaast pakken calorieën tellers vaak nog steeds teveel koolhydraten (in verhouding tot de eiwitten en vetten). Sonja Bakker zegt ook dat een eierkoek, peperkoek (koolhydraat) mag als tussendoortje, weet je nog! Terwijl ik liever noten adviseer (vet).
Maar noten hebben meer calorieën, dus mogen die vaak niet bij crashdiëten.

Voorbeeld: een avocado heeft 200 calorieën, en Cola Zero heeft 0 calorieën. Welke keuze denk jij dat gezonder is, meer verzadigd en dus je snaaibehoefte uitbant en je vetverbranding aanzet??

En na een crashdieet heeft iedereen last van compensatiedrang en omdat je lichaam in de spaarstand is gezet, kom je weer snel aan...

EERST VAN JE SUIKERVERSLAVING AF dus

Heb je dus nog veel snaaibehoefte (ook naar hartig), dan ben je echt nog een suikerverbrander. Om over te schakelen naar een vetverbrander, ga je dus eerst je voedingspatroon verbeteren.
Eerst ga je je snaaibehoefte onder controle krijgen.

Snaaibuien onder controle krijgen is geen kwestie van een sterke discipline om ze te weerstaan.

Je eet verkeerd
Je eet teveel koolhydraten (en de hele dag door) >>> Je bloedsuikerspiegel gaat steeds omhoog >>> je hebt steeds insuline in je bloed. En waarschijnlijk teveel >>> daardoor zakt je bloedsuiker te snel en te laag >>> je wordt moe >>> je lichaam wil benzine en dus krijg je een hongergevoel, of lekkere trek

Afkicken geeft bijwerkingen.
Dat is heel normaal. Hoe verslaafder je bent, hoe meer last van de bijwerkingen. Of je kickt te snel af. Kijk in het document over de bijwerkingen (weekles 5 in de academie) welke er zijn en hoe je ermee om kunt gaan.

Lightproducten en suikervervangers werken averechts!
Ga niet je suikerverslaving te lijf met zoetstoffen zoals aspartaam etc. Ook lightproducten werken niet, want je krijgt er alleen maar meer snaaibehoefte van.

Zoetstoffen leveren namelijk geen energie (want geen calorieën). Maar je lijf herkent de zoete smaak en reageert dus met de aanmaak van insuline. Maar omdat er geen suiker in je bloed is daalt je bloedsuikerspiegel drastisch. En dan gaat je lijf vragen om snelle energie en zorgt dat je honger krijgt. En doordat er insuline is aangemaakt, stopt het groeihormoon en dus verbrand je geen vet meer.

Lightproducten die minder vet zijn, bevatten vaak weer veel suikers. Dus vet is verminderd, maar suiker is toegevoegd...
Als vetverbrander mag je best volle yoghurt of kwark eten, want je insuline is laag en je groeihormoon hoog.

PUUR POWER METHODE: EET ANDERS, NIET MINDER

Ga eten uit de lijst van TOEGESTAAN
Bereid je lichaam 2 weken voor door je koolhydraten te minderen en door grotendeels uit de toegestane lijst te eten. Je hoeft niet naar 1500 calorieën (of minder) per dag. Nee, je hoeft niet minder te eten, maar alleen minder vaak. Dus minder je eetmomenten. Dus van 6-8 x per dag eten ga je terug naar 3 keer per dag eten, met eventueel een tussendoortje tussen lunch en diner.

Eet minder koolhydraten en vul je menu aan met meer eiwitten en gezonde vetten.

Koolhydraten minderen doe je automatisch ook wanneer je snelle koolhydraten vervangt voor langzame (complexe) koolhydraten. Dus vervang je witte rijst en boterham voor de volkoren of bruine variant. In het PUUR POWER VROUW programma leer je stap voor stap je menu te optimaliseren.

Als je denkt dat je niet zoveel koolhydraten eet. Vul dan eens een paar dagen het eetdagboekje in. Dan zie je misschien dat je dagelijks menu toch nog uit erg veel koolhydraten bestaat. Besef is de eerste stap naar een gezonder menu.

Als je eet volgens de PUUR POWER METHODE, dan gaat je hongergevoel en lekkere trek vanzelf afnemen. Als je dat begint te merken, weet je dat je bloedsuikerspiegel gestabiliseerd is en dat je lichaam weer kan omschakelen naar vetverbranding en niet de hele dag op suikerverbranding wil staan.

GEZONDIGEN - JO JO - WEEGSCHAAL
Eet je dan een keer (tijdens een etentje of vakantie) een tijdje wat meer koolhydraten, zul je ook niet meteen aankomen of je hebt je extra kilo's er in een mum van tijd weer af. Omdat je je lichaam snel weer in de ververbranding kan krijgen als je je gezonde eetpatroon weer oppakt.

Ga dit dus niet op discipline doen en jezelf vanalles ontzeggen en direct uithongeren! Liever je eetpatroon (stap voor stap) verbeteren en af en toe gezondigen. Dan houd je het gemakkelijker vol en ligt de verleiding van snaaien en terugvallen niet op de loer. En alleen zo kun je het een leven lang volhouden.

DOORBREEK DE DIEET MINDSET
Ga niet voor snel afvallen, maar maak een shift in je mindset en ga voor een gezondere leefstijl. Ga voor het hoger liggende doel dan alleen de kilo's. Ga stap voor stap aan de slag. Zoek wat bij je past. Wat je lekker vindt. Hoe je jezelf kunt verzadigen. Zorg voor een nieuwe leefstijl, geen tijdelijk crashdieet met pijlsnel resultaat en terugval.

En bedenk dat de weegschaal vaak liegt. Sta niet krampachtig elke dag op dat ding. Vetverbranding zorgt voor cm verlies. En krachttraining voor spieropbouw, waardoor je ook strakker wordt. Maar spieren wegen zwaarder dan vet, dus kan je aankomen en toch slanker zijn geworden. Voel het aan je broekriem. Nog belangrijker, kijk in de spiegel en zie dat je verandert. Je gezicht, je huid, je haren, je oogopslag. EN bemerk het aan je energie level! Je humeur. Je fitheid. Als je in de ochtend frisser opstaat is je dag veel leuker. Dat is een geweldige beloning die je krijgt als dank voor een gezondere leefstijl.

BEGINNEN MET VASTEN

Begin met 1 simpele dag
Kijk hoe het gaat. Word je duizelig, flauw, dan eet je wel iets. Morgen kun je weer proberen. Honger tijdens het vasten kan ook wennen zijn. Na een week of 4 is iedereen er vanaf.

Zoek wat bij je lichaam past. Wat vind je lekker. Wat verdraag je goed. Waar kan je tegen.

Zoek ook wat bij je levensritme past. Voor veel mensen is het overslaan van het ontbijt heel praktisch en ook haalbaar. Maar anderen vinden het fijn om het avondeten te skippen. De tijd dat je wel eet bepaal je zelf. Je eet 4-8 uur per dag en 16-20 uur niet.
Dus 9.30 uur tot 17.30 uur *of* 11.00 tot 18.00 uur *of* 13.00 tot 20.00 uur. Zoek wat past.
Weer anderen gaan 2x per week 24 uur vasten. Die dagen plan je nooit achter elkaar. Doe er minimaal 1 dag tussen dat je normaal eet.

STAP VOOR STAP

Ontdek door ergens te beginnen. Pas aan als het niet voor jou werkt. Onderzoek verschillende routes, todat je een patroon gevonden hebt dat bij jou past.
Dus je start bijvoorbeeld met het uitstellen tot 11 uur in de ochtend. Voel aan hoe dat gaat en als het je na een paar dagen lukt om het naar 12 uur of 13 uur te rekken, dan doe je dat. Luister naar je lichaam. Als het even niet lukt. Wees niet boos op jezelf. Probeer het morgen gewoon opnieuw.

Elke dag kan anders zijn.
Op een sportdag heb je meer honger. Als je ongesteld bent waarschijnlijk ook. En als je weinig of slecht hebt geslapen heb je ook vaak meer eten nodig. Als je een griepje op voelt komen kan dat je eetlust ook veranderen. Luister daar naar. Anticipeer elke dag. De ene dag vast je dus misschien 16 uur en de andere dag 20 uur.

Elke dag een groene smoothie
Ik adviseer je in ieder geval dagelijks een groene smoothie (dus minimaal 50-50 % groente en fruit) te nemen aan het begin van je eetperiode, dus op je lege maag. Begin met een glas en ga dit op gevoel verhogen naar minimaal 500 ml of meer. Op gevoel, dus niet tegen drinken. Maar kijk hoeveel je lekker weg kunt drinken en 'goed valt'.

Drink voldoende, bereken hoeveel je nodig hebt (Les 1 in de Academie)
Je drinkt na het opstaan altijd meteen een glas (of 2) water.
Verder drink je de hele dag voldoende. Bij trek of honger kun je eerst 2 of 3 glazen water drinken. Meestal trekt je honger dan weer weg. Zo kun je je eerste maaltijd van de dag nog verder uitstellen.

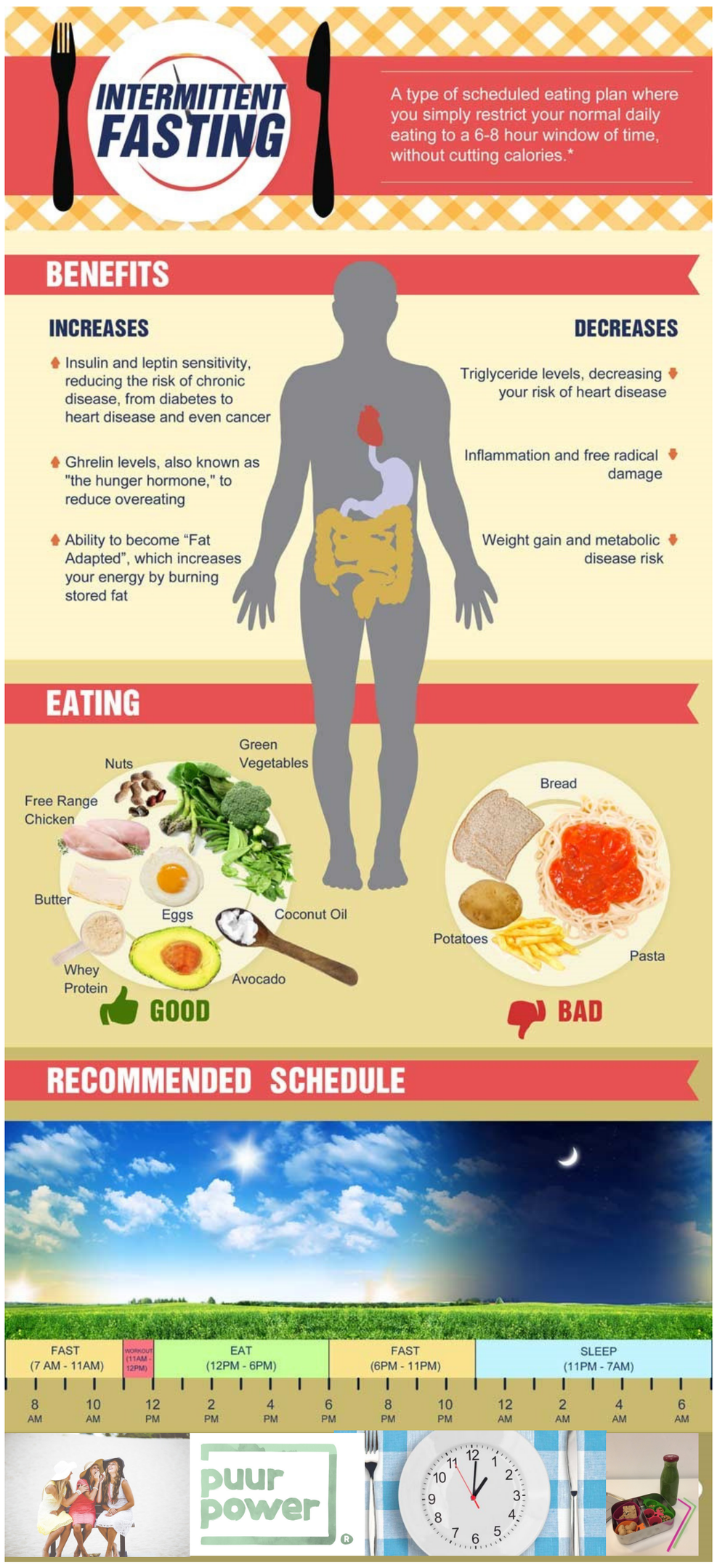
Wat kun je drinken tijdens de vastenperiode:
water,
thee zonder suiker
koffie zonder suiker en melk (tot 14.00 uur)
of bouillon (zonder gist!).

Zoek een buddy
Doe het samen! Dat geeft enorm veel houvast. Liefst samen met je partner, maar je moeder, een vriendin of collega kan natuurlijk ook.

Houd verleidingen zoveel mogelijk op afstand
Vooral in het begin. Maar als je eenmaal een tijdje hiermee bezig bent kun je verleidingen meestal prima weerstaan omdat je lekkere trek afgenomen is.

Blijf actief tijdens het vasten
Zorg voor afleiding. Zeker in het begin. Je kent het wel, dat je zo'n drukke dag had dat je om 14 uur pas bedacht dat je nog niks had gegeten. Je was de tijd vergeten. Je merkte helemaal niet dat je honger had.

Dus duik diep in je passies en hobby's. Of geef het huis een grondige schoonmaakbeurt of ga je auto wassen ;-)
Een boek lezen of een film kijken is te passief ben ik bang.



NOTE

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.
(REGELMATIG DOET PUUR POWER STEEKPROEVEN! Bij overtreding kunt een een boete factuur verwachten)