

Alternate day fasting - jouw gids

De basis van intermitterend vasten

Hoe werkt intermitterend vasten?

Het principe is eenvoudig: je wisselt periodes van eten af met periodes van vasten. Hierdoor eet je uiteindelijk minder calorieën en activeer je processen in je lichaam die bijdragen aan herstel en gezondheid.

Verschillende methoden van intermitterend vasten

1. Alternate Day Fasting (ADF)

De klassieke vorm: één dag eet je normaal, gevolgd door een dag waarop je alleen water of voeding met heel weinig calorieën of maximaal zo'n 600 kcal neemt. De vastenfase duurt 36 uur (inclusief twee nachten).

Deze methode is de laatste tijd populair geworden want het is een flexibele manier om gewicht te verliezen en de gezondheid te verbeteren.

2. De 5:2-methode

Vijf dagen per week eet je zoals normaal, op twee niet-opeenvolgende dagen beperk je de calorieën tot 500-600 kcal. Sommige mensen kiezen ook drie vastendagen per week en slaan het weekend over.

3. De 16:8-methode

Dagelijks vast je 16 uur en eet je in een tijdsvenster van 8 uur. Dit is de meest toegankelijke en gematigde vorm.

4. One Meal a Day (OMAD)

Je eet slechts één maaltijd per dag. Dit geeft het spijsverteringsstelsel rust. Of je hiermee afvalt, hangt af van de samenstelling en calorieën van die ene maaltijd.

Wetenschappelijke studies en inzichten

Onderzoek laat zien dat intermittent fasting positieve effecten heeft op de stofwisseling, gewichtsregulatie en algehele gezondheid.

De gezondheidsvoordelen

Gewichtsverlies en lichaamssamenstelling

Afwisselend vasten kan leiden tot gewichtsverlies doordat je minder calorieën binnenkrijgt en je lichaam meer vet gaat verbranden.

Metabole gezondheid

Het kan de insulinegevoeligheid verbeteren en de bloedsuikerspiegel stabiliseren, waardoor het risico op diabetes type 2 kleiner wordt.

Hart- en vaatgezondheid

Onderzoek wijst erop dat vasten het risico op hartziekten kan verlagen, onder andere door een gunstig effect op cholesterol en bloeddruk.

Hersengezondheid en cognitieve functies

Intermittent fasting lijkt een beschermend effect te hebben op de hersenen. Het kan cognitieve functies ondersteunen en mogelijk zelfs het risico op ziekten zoals Alzheimer verlagen.

Longevity en verouderingsprocessen

Dierstudies tonen aan dat vasten de levensduur kan verlengen. Dit komt waarschijnlijk door processen zoals celreparatie, verminderde oxidatieve schade en een betere stofwisseling. Veel mensen die vasten, ervaren ook meer energie en een hogere levenskwaliteit.

Praktische toepassing

Het plannen van je vastendagen

Succesvol vasten begint met een duidelijke beslissing: **je wilt écht iets veranderen**. Toch hoeft niets in steen gebeiteld te zijn – je kunt altijd overschakelen naar een mildere vorm en weer terug.

Misschien ontwikkel je een routine met drie vastendagen per week en pauze in het weekend. Dat is helemaal prima. Het gaat erom dat je volhoudt.

Beter een langzamer tempo, maar consequent, dan te streng en daarna afhaken.

Het geheim van succes: het gaat er niet om nooit een fout te maken, maar om gewoon verder te gaan, ook als er eens iets misgaat.



Handleiding - zo werkt alternate day fasting (adf)

Een voorbeeld om het principe duidelijk te maken:

- **Maandagavond 19:00 uur:** je hebt je laatste maaltijd en je laatste calorierijke drankje genomen. Vanaf nu start je **36 uur vasten**.
- Je gaat slapen → vasten.
- **Dinsdag:** je eet en drinkt geen calorieën → vasten. (Je mag tot 600 kcal van bepaalde voedingsmiddelen gebruiken maar hoe minder hoe beter)
- Je gaat weer slapen → vasten.
- **Woensdagochtend 07:00 uur:** Tijd voor een heerlijk ontbijt!

Woensdagavond begint je volgende vastenperiode. Dit kan weer om 19:00 uur zijn, maar ook later. Je 36 uur tellen pas vanaf het moment dat je stopt met eten, waardoor ook het ontbijt op de volgende dag later plaatsvindt.

Tijdens de eetdagen mag je in principe eten wat je wilt. Je hoeft geen calorieën te tellen. Wil je echter afvallen, is het wel belangrijk dat je niet probeert om “dubbel” te eten. Gelukkig hoeft je je daar weinig zorgen over te maken: door het vasten worden je porties vanzelf kleiner en je zult merken dat je simpelweg niet in staat bent om veel te veel te eten. Door het vasten blijft je bloedsuikerspiegel stabiel, wat er bovendien voor zorgt dat je **geen last hebt van extreme eetbuien of “cravings”**.

Je kunt het alternate day fasting ook aanpassen aan jouw eigen ritme: niet om de dag vasten maar alleen maar 2 of 3 dagen in de week. Dan gaat het afvallen langzamer maar soms past dit beter in iemands leven of bij iemands persoonlijkheid en voorkeuren.

Belangrijke regel: nooit 2 vastendagen achter elkaar!

Het vasten onderbreken

De wetenschap is het er nog niet volledig over eens vanaf welk moment je het vasten daadwerkelijk doorbreekt.

Wil je helemaal zeker zijn dat je het vasten niet onderbreekt, dan is het advies om **helemaal geen calorieën binnen te krijgen**.

- **Wat mag wel?**

Zwarte koffie en ongezoete kruidenthee zijn toegestaan, ook al bevatten ze soms een minieme hoeveelheid calorieën. Onderzoek toont aan dat deze het vasten niet doorbreken.

- **Waarom is dat belangrijk?**

Om dit te begrijpen moeten we twee begrippen kennen:

Autofagie

Dit is het natuurlijke “reinigingsproces” van het lichaam op celniveau. Beschadigde of ongezonde cellen worden afgebroken en hergebruikt. Hoe langer je vast, hoe sterker dit proces wordt. Zodra je calorieën inneemt, stopt de autofagie.

Ketose

In ketose schakelt je lichaam over van glucose- naar vetverbranding. Je haalt je energie dus direct uit opgeslagen vet. Dit heeft enorme gezondheidsvoordelen.

👉 Wil je je vasten tóch onderbreken (binnen de 600 kcal die zijn toegestaan op je vastendag), kies dan bij voorkeur **ketogene voeding**. Zo blijf je in ketose.

Voorbeelden: ongezoete amandelmelk of slagroom (in plaats van gewone melk) met een hoog aandeel aan vet en weinig koolhydraten in de koffie. De vloeibare (het liefst biologische) slagroom uit een plastic bekertje want daar zit geen suiker in. De amandelmelk uit de supermarkt heeft wel vaak toegevoegde suikers. Dus goed opletten. :-)

Of mocht je toch wat willen eten, dan bijvoorbeeld 1 of 2 gekookte eieren of een biologische groentebouillon zonder gist en suiker.

Voor mensen die vegan eten: 50g zijden tofu of 50 g edamame (gekookt, zonder peul) of 50 g seitanblokje (naturel) of 100g ongezoete soya yoghurt .

Met elke vastendag train je de ketose meer. Wees in het begin ook spaarzaam met ketogene voedingsmiddelen, maar na verloop van tijd zul je sneller in deze toestand komen en er stabiel in blijven.

Exogene ketonen

Dit zijn supplementen die bio-identieke ketonen leveren. Je lichaam kan niet onderscheiden of ze zelf zijn aangemaakt of via een drankje binnenkomen. Je kunt ze gebruiken:

- of op vastendagen (ze verminderen honger aanzienlijk en helpen ketose te ondersteunen).
- op eetdagen (bijvoorbeeld 's avonds, om in ketose te gaan slapen),

Vasten inpassen in je dagelijks leven

Elke 2e dag vasten kan soms botsen met sociale verplichtingen. Iedereen gaat daar anders mee om. Sommigen volgen de methode strikt, anderen plannen er flexibel omheen.

👉 Mogelijke strategieën:

- Van een vastendag een **16:8-dag** maken.
- Een vastendag een keer overslaan.
- OMAD – one meal a day toepassen.

Bedenk daarbij dat adf meestal **maximaal 3 maanden** achter elkaar wordt toegepast. Binnen die periode kan gewichtsverlies oplopen tot wel **20 kilo**.

Daarna stap je beter over op een meer gematigde vorm van vasten (bijvoorbeeld 16:8 of 5:2), omdat het moeilijk is om adf langdurig vol te houden.

⚠ **Belangrijk: Nooit 2 vastendagen achter elkaar doen!**

De vastenperiode wordt dan te lang, wat het risico op een **jojo-effect** aanzienlijk verhoogt.

Vasten en ploegendienst (nachtwerk)

Voor mensen in nachtdiensten gelden dezelfde regels. Neem bijvoorbeeld een bouillon, 2 gekookte eieren of een ketogene soep mee.

Vastendagen en kinderen

Kinderen kunnen het idee van vasten vaak niet begrijpen. Ze zien alleen dat papa of mama niet eet. Om verwarring of verkeerde associaties te voorkomen, kun je uitleggen dat volwassenen dit doen om hun lichaam te reinigen en dat **kinderen dit niet mogen doen, omdat ze nog in de groei zijn**.

Tip: vermijd het woord **“afvallen”** in gesprekken met kinderen rondom vasten. Dat kan onbedoeld een negatieve relatie met voeding creëren.

Het belang van water drinken

Water drinken is cruciaal – zowel op vastendagen als op eetdagen.

- Minimum: **2 liter per dag**
- Optimaal: **3 liter per dag**

Wist je dat al een halve liter extra water per dag je stofwisseling met wel **30% kan verhogen?**

Praktische tip: koop een grote fles van 2 liter, vul die 's ochtends en gebruik die als meetpunt om te zien of je genoeg hebt gedronken.

Wat kun je verwachten?

Mogelijke bijwerkingen

Aan het begin van het vasten kunnen de volgende bijwerkingen vaak optreden:

1. Hoofdpijn

Dit kan komen door de ontgiftiging die je lichaam start én door het afkicken van de suiker. Drink voldoende water.

Als het niet beter wordt, kun je naast de elektrolyten wat keltisch zeezout in water drinken en/of exogene ketonen proberen.

2. Het koud hebben

Vooral op een vastendag komt dit vaak voor. Kleed je warm aan en zorg dat je jezelf goed verwarmt.

3. Slechte adem

Door vasten kan een onaangename adem ontstaan. Wat helpt: groene groentesappen, mondspoelingen. Ook een tongschraper of zorgvuldig tandenpoetsen kan verlichting geven.

4. Spijsverteringsproblemen

Zowel diarree als verstopping kunnen optreden.

- Vlozaadschillen (psylliumvezels) op eetdagen helpen vaak goed.
- Bij verstopping kan gefermenteerde zuurkoolsap, gedroogde pruimen of vijgen (alles tijdens de eet-dag) of de zogeheten share-vrucht uitkomst bieden: een gefermenteerde Japanse abrikoos die ook de darmslijmvliezen reinigt. Gebruik deze voorzichtig volgens de aanwijzingen en bereid er enkel een thee van.

Wie mag niet alternate day fasting doen?

- **Zwangere vrouwen** mogen niet vasten, omdat zij dagelijks alle essentiële voedingsstoffen in voldoende hoeveelheid nodig hebben.
- **Vrouwen die borstvoeding geven:** ook voor hen is vasten ongeschikt. Tijdens vetafbraak komen gifstoffen vrij die via de moedermelk bij het kind terecht kunnen komen.
- **Kinderen en jongeren** mogen niet vasten.
- Mensen met **nierproblemen** en **diabetes type 1** dienen ook niet te vasten.
- Bij **migrainepatiënten** kan vasten nadelig werken; de reacties verschillen sterk per persoon.

👉 In het algemeen geldt: **bij ernstige of chronische aandoeningen is het noodzakelijk om altijd eerst een arts te raadplegen.** Soms moet bijvoorbeeld de dosering van de medicatie aangepast worden.

Supplementen

Voedingssupplementen kun je in principe ook tijdens vasten blijven innemen. Wel moet je weten dat sommige het vasten kunnen doorbreken.

- **Vitaminen zonder vulstoffen** kun je probleemloos gebruiken. (op de eetdagen)
- **Zink** (kan op vastendagen soms misselijkheid veroorzaken, dus op de eetdagen)
- **Omega-3** ondersteunt gewichtsverlies en bijna iedereen heeft er een tekort aan. (op de eetdagen)
 - Tot **3.000 mg per dag** wordt door de EFSA als veilig beschouwd.
 - Gebruik je bloedverdunners of heb je hartproblemen, overleg dan eerst met je arts.
 - Omega-3 (en andere supplementen op oliebasis) zijn **niet zinnig op vastendagen**, omdat ze zonder voeding slecht opgenomen worden. Neem deze dus liever op eetdagen.

- **Elektrolyten zijn een MUST op vastendagen!**

Zonder elektrolyten loop je risico op spierkrampen, hartkloppingen, problemen met de bloedsomloop of haaruitval.

- Haaruitval kan soms tóch voorkomen in de aanpassingsfase, maar wees gerust: de haarwortels blijven gezond en het stopt vanzelf weer.
 - Je kunt preventief ondersteunen door op eetdagen te supplementeren met **zink, biotine, omega-3 en ijzer**.
-

Sport en beweging

Sport is altijd aan te raden – niet alleen voor gewichtsverlies, maar ook om op latere leeftijd fit en mobiel te blijven.

Wanneer je vasten combineert met sport, verloopt het afvallen vaak nog sneller.

👉 Er geldt een vuistregel:

- **80% voeding**
- **20% sport**

Maar onderschat die 20% niet – ze maken een groot verschil!

Je hoeft geen topsporter te worden. Ook eenvoudige vormen van beweging helpen, zoals:

- dagelijkse lichte workouts,
- een wandeling,
- of zelfs een rondje hula-hoop 's avonds voor de tv. :-)

Wat belangrijk is: **blijf in beweging tijdens het vasten**.

Je doel is immers vet verliezen, niet spiermassa verliezen.

- Zorg er daarom voor dat je op eetdagen voldoende **eiwitten** binnenkrijgt.
- Door vasten krijg je vaak meer energie – dat kun je prima benutten om een lichte sport te starten.
- Je kunt zelfs spiermassa opbouwen in combinatie met vasten!

Alcohol

Dat alcohol niet goed is voor onze gezondheid hoef ik eigenlijk niet te benadrukken. Maar naast de algemene gezondheidsrisico's heeft alcohol ook een directe invloed op je gewichtsverlies.

- Alcohol bevat niet alleen veel calorieën,
- maar stopt bovendien tijdelijk je **vetverbranding**.

Bedenk dat de meeste mensen alternate day fasting slechts maximaal **drie maanden** achter elkaar doen. Misschien lukt het jou om in die periode alcohol helemaal te laten staan – zo sta je jezelf niet in de weg.

👉 Belangrijk: je lichaam is altijd eerst bezig met het **afbreken van alcohol**, pas daarna kan het weer terugschakelen naar vetverbranding.

Voeding op de eetdagen

Een van de grootste voordelen van alternate day fasting is dat je op eetdagen mag eten waar je zin in hebt. Toch zijn er een paar dingen waar je rekening mee moet houden:

- Op je vastendagen krijg je nauwelijks vitaminen en voedingsstoffen binnen.
- Daarom is het essentieel dat je je **op de eetdagen goed voedt**, met voldoende eiwitten en andere belangrijke voedingsstoffen.

👉 Let erop dat je op eetdagen:

- **voldoende eet** (dus geen calorietekort creëert – dat werkt averechts en kan je gewichtsverlies juist blokkeren),
- je lichaam voorziet van **volwaardige voeding**.

Focus je op de volgende voedingsgroepen:

- **Volkorenproducten**
- **Mager eiwit** (bijvoorbeeld kip, vis)
- **Groenten en fruit**
- **Gezonde vetten** (bijvoorbeeld avocado, noten, olijfolie)

Vooraf belangrijk voor vrouwen, omdat gezonde vetten de hormoonbalans ondersteunen!

Omgaan met honger en eetbuien

Honger kan tijdens de vastendagen een uitdaging zijn. Hier zijn enkele praktische tips:

- Drink veel water of ongezoete (kruiden)thee.
- Houd jezelf bezig – afleiding helpt.
- Zorg voor voldoende slaap, dit vermindert hongergevoelens. Dus misschien vroeg naar bed.
- Overweeg **exogene ketonen**: die kunnen het hongergevoel sterk onderdrukken.

👉 Wordt de honger té sterk, dan kun je een van de volgende dingen doen:

- Drink een biologische groentebouillon zonder gist, een thee of water met een scheutje citroen.
- Wil je toch iets eten, kies dan voor gekookte **eieren** binnen de toegestane 600 kcal.
 - Eieren leveren niet alleen belangrijke voedingsstoffen, maar houden je ook in **ketose** (vetverbranding), én het lichaam moet veel energie verbruiken om ze te verteren.
- Vegane variant: een Seitanblokje (naturel) of een zijden tofu blokje.

Goed om te weten: op je eetdagen zal je honger en trek vanzelf steeds minder worden.

👉 Heb je een keer enorme zin in iets zoets? Verbied het jezelf niet. Strengte verboden leiden vaak tot nóg sterkere cravings. Neem dan bijvoorbeeld 1 theelepel amandelpasta. (je blijft dan zelfs in ketose)

- **Denk er altijd aan dat je de volgende dag weer heerlijk mag eten!**

En onthoud: De eerste week is de moeilijkste! Daarna wordt het stap voor stap makkelijker. :-)

Hoe lang duurt het adf?

Alternate day fasting (adf) is in principe bedoeld voor **maximaal 3 maanden**. Niet omdat het langer ongezond zou zijn of niet meer zou werken, maar vooral omdat de motivatie na verloop van tijd afneemt en het mentaal een uitdaging wordt.

- Veel mensen hebben na 3 maanden een pauze nodig.
 - Daarna kun je doorgaan met **één vastendag per week** totdat je je weer klaar voelt om opnieuw te starten.
 - Veel mensen bereiken hun doel echter veel eerder. Dan stop je met het strikte adf en ga je over op **één vastendag per week**.
 - Er zijn ook mensen die mentaal geen probleem hebben om het **4, 5 of 6 maanden** vol te houden. Als jij daartoe behoort, kun je dat gerust doen.
 - Sommige mensen leven permanent volgens het adf-principe, maar dat zijn meestal mensen met **chronische darmaandoeningen**, en dan is het geen methode om af te vallen.
-

Help, mijn gewicht stagneert

Als je gewicht ondanks het vasten stagneert, is dat **geen reden tot paniek**. Dit is normaal, vooral afhankelijk van je eerdere “dieetgeschiedenis”. Het kan even duren voordat je stofwisseling weer optimaal werkt.

Stagnatie hoort bij het proces. Laat je er niet door ontmoedigen en ga gewoon door. Er zal een nieuw sprongetje in gewichtsverlies komen.

Blijft het langer dan 2 weken stagneren? Stel jezelf dan de volgende vragen:

1. Eet ik genoeg op een eetdag, of zit ik ook daar in een tekort?
2. Heb ik echt geen 2 vastendagen achter elkaar?
3. Neem ik voldoende Omega 3?
4. Eet ik op een eetdag het dubbele?
5. Drink ik minstens 2 liter water per dag?
6. Beweeg ik genoeg?
7. Eet ik voldoende eiwitten op een eetdag?
8. Slaap ik genoeg?
9. Stagneert het echt, of verlies ik nog steeds centimeters?

Als alles klopt, probeer dan:

- Laat **sappen** op vastendagen even weg.
- Verander tijdelijk iets:

- Gebruik je altijd de volledige 600 kcal? Laat deze een paar keer weg.
 - Gebruik je ze nooit? Neem ze een paar keer in.
 - Schakel op sommige vastendagen over op 16:8 of sla een vastendag over.
 - Varieer je vastenritme zodat je lichaam denkt: *“Wat doet ze nu? Dat ken ik niet!”*
-

Gewicht behouden

Als je je doel hebt bereikt en je **nieuwe gewenste gewicht wilt behouden**, raad ik aan **één vastendag per week** te houden.

- Er is geen klassiek jojo-effect bij adf, omdat de vastenperioden te kort zijn, maar we hebben de neiging om na verloop van tijd weer meer te eten en oude gewoonten sluipen langzaam terug.

Belangrijk: één vastendag per week ondersteunt je gezondheid én helpt gewichtstoename te voorkomen.

- Kies bij voorkeur een vaste dag, bijvoorbeeld altijd maandag.
 - Ga je op vakantie en vast je 2 of meer weken niet, dan weet je nu wat te doen.
 - Kortdurend kun je tijdelijk twee vastendagen per week invoegen om je succes niet kwijt te raken.
-

Kom je uit een lang calorietekort? Moet ik op eetdagen tracken?

- Als je uit een lang calorietekort komt (dus al langere tijd te weinig hebt gegeten) en nog steeds niet bent afgevallen:
 - **Verhoog je calorieën op de eetdagen langzaam.**
 - Eet je plots veel meer dan normaal, dan compenseert je lichaam dit weer op de vastendag en zul je niet afvallen.
- Stapsgewijs verhoog je je calorie-inname per week met **100-150 kcal**. Je kunt hiervoor ook mijn begeleiding aanvragen. Dan berekenen we eerst je grandomzet.
- Voel je je veiliger door op eetdagen te tracken? Dat kan, ook zonder voorafgaand calorietekort, maar meestal is dit niet nodig.

Belangrijke tips voor jou

1. **Maak foto's van jezelf:** bij de start en tussentijds.
 - Zelf zie je veranderingen vaak niet, maar op foto's wordt alles duidelijk en waardevol.
2. **Focus niet te veel op de weegschaal:**
 - Het gaat om de **lichaamsvetpercentage**.
 - Zolang dat daalt, gaat alles goed.
 - Je zult veranderingen ook merken aan kleding en foto's.
 - Meet aan het begin en dan regelmatig de omvang van je taille en heupen. Dit zegt heel veel meer uit over je progressie dan je gewicht.
3. **Dagelijks wegen is zinloos:**
 - Kies liever **één vaste weegdag per week**.
 - Schommelingen zijn normaal door waterretentie, menstruatiecyclus en spijsvertering.
4. **Praat met je partner / omgeving** en vraag om ondersteuning voor je vastenplan.
5. **Mocht je het zwaar hebben** op de vastendagen helpt het altijd om te weten, dat je de **volgende dag alles weer mag eten!**

Community en motivatie

Ik ben bezig om een soort community op te richten waar we elkaar kunnen steunen en successen kunnen delen. Met gelijkgestemden is het voor veel mensen makkelijker om erbij te blijven. Samen bereiken we altijd meer.

- Als je extra steun nodig hebt, word dan lid van mijn **community**. (ben ik mee bezig op te zetten)
 - Hier krijg je dan alle support en motivatie die je nodig hebt om je doel te bereiken.
-



Productaanbevelingen

Elektrolyten

..... zijn een **MUST** op vastendagen.

Tijdens een langere vastenperiode (zoals 36 uur) verliest je lichaam niet alleen vocht, maar ook belangrijke mineralen zoals natrium, kalium en magnesium.

Elektrolyten:

- zijn nodig voor een stabiele energie
- een goede werking van je spieren en je hart
- om hoofdpijn of duizeligheid te voorkomen.

Het aanvullen van elektrolyten helpt je om je fit te voelen tijdens het vasten, krampen te vermijden en je lichaam in balans te houden.

Mijn aanbeveling zijn de elektrolyten van Trace zonder suiker. Je kunt ze bij iherb bestellen: <https://iherb.co/o8vH8Y7U>

Exogene ketonen

Als de start van het vasten je zwaar valt, kun je uitstekend gebruikmaken van **exogene ketonen**:

- Ze beïnvloeden het **hongerhormoon ghreline** en verminderen zo het hongergevoel.
- Ze zijn **geen wondermiddel**: je hoeft ze niet alleen te drinken om automatisch af te vallen,
- maar ze zijn een **geweldige hulp** om het begin van het vasten te vergemakkelijken.

Neem ze **als je voelt dat je honger krijgt op de vastendag**, bijvoorbeeld in de middag of avond. Je kunt ze ook op eetdagen 's avonds nemen om opnieuw in ketose te komen, dus in de vetverbrandingsmodus.

Belangrijk: Begin met $\frac{1}{4}$ of $\frac{1}{2}$ dosering en verhoog geleidelijk om je maag en darmen de tijd te geven om te wennen.

Voordelen van ketose:

- Betere energie
- Betere concentratie
- Verbeterde vetverbranding
- Beter slapen
- Betere huid
- Betere stemming
- Betere prestaties
- Bescherming van spieren
- Betere spijsvertering

Mocht je exogene ketonen willen gebruiken, kun je ze (eventueel samen met de elektrolyten) hier bestellen: <https://iherb.co/bAefVRdb>

Graag de unflavoured variant, die is niet zo lekker ;-) maar bevat veel meer bhb zouten om in ketose te komen.

En verder aanbevolen:

1. **Groentebouillon** (mag op de vastendag)
 - Aanbevolen: **biologische groentebouillon zonder gist (en suiker)** - verkrijgbaar bij een reformhuis/biologische winkel bij jou in de buurt of online.
2. **Zuurkoolsap, Brooddrank, eventueel gedroogde pruimen** (alleen op de eet-dag)
 - Helpt bij constipatie en voedt goede darmbacteriën.
 - Belangrijk: het vasten vermindert slechte darmbacteriën; de gefermenteerde producten versterken je goede bacteriën.
 - Je darmmicrobioom beïnvloedt niet alleen je immuunsysteem, maar ook hoe makkelijk je afvalt of aankomt.
3. **Omega 3** (alleen op de eet-dag)
 - Belangrijk voor lange termijn supplementatie.
 - Kwaliteit is cruciaal.

Vette lever en stagnatie

- Als je begint met adf en de weegschaal wil niet bewegen, kan een **vette lever** het probleem zijn.
- Bijna 1 op de 4 mensen boven de 40 heeft dit.
- Adf helpt hierbij, je moet wel wat geduld hebben. :-) Of een 5 daagse vastenkuur inplannen.

Succes en afronding

- **Je hebt het gehaald en kunt beginnen!**
- Ik hoop dat ik jou een duidelijk en motiverend overzicht van alternate day fasting kon geven.

Belangrijke punten:

- Succes komt **niet van de ene op de andere dag**, maar door **consistentie, geduld en de juiste mindset**.
- Gebruik de inhoud stap voor stap en vind je eigen ritme.
- Blijf **nieuwsgierig, zorgzaam voor je lichaam**, en wees trots op elke vooruitgang.

Ik wens je veel succes – want adf helpt je niet alleen bij het **afvallen**, maar ook voor **meer energie, welzijn en je algehele gezondheid**.

“All the tendencies present in the outer world are to be found in the world of our body. If we could change ourselves, the tendencies in the world would also change. As a man changes his own nature, so does the attitude of the world change towards him.”

Mahatma Gandhi

Deze gids is gratis voor jou.

Je kunt mij ook gratis volgen op mijn telegram kanaal:

<https://t.me/+Z7nCpu84Cg1ODA8>

Mijn website is: puurgenezen.nl (wordt net vernieuwd ;-)

Wil je liever begeleid worden? Dan heb je deze mogelijkheid:

Coaching:

Mogelijk op basis van donatie is:

- **Coaching** door mij bij jouw adf-avontuur (van harte aanbevolen! ;-)
door deelname aan een besloten telegram groep. Samen zijn in deze groep als team en elkaar ondersteunen – samen is altijd makkelijker en veiliger. Ik ben aanwezig en beantwoord je vragen. (ben bezig om dit op te zetten)
- Deelname aan Q & A webinars met mij
- Je krijgt mijn gids over exogene ketonen. Hier staat alles in over de werking en het gebruik.

Het is op basis van donatie maar niet vrijblijvend.

Ik wil hiermee graag een **stukje ‘nieuwe wereld’** vorm geven en vertrouw er op dat jij voelt wat het jouw waard is om onder professionele begeleiding gezond af te vallen, fitter en bewuster te worden. **Je mag het bedrag zelf kiezen. (minimum is 25 Euro)**

Mocht je dit willen neem even contact met mij op, dan stuur ik jou een tikkie.

- Wil je liever **privé coaching**? Neem dan contact met mij op.

 Dankjewel!

Lieve groet, Anna