

ALTERNATE DAY FASTING

De beginner's guide



VASTEN MET ANNA

Wil je afvallen en gezonder worden?

Laat je enthousiasmeren door deze methode.

Zoveel mensen zijn je voorgegaan, jij kunt dit ook!

Begin vanavond

Vanavond om 19.00 uur eet je je laatste maaltijd en neem je je laatste calorierijke drank.

Morgen is vastendag

MAX. 600 KCAL, het liefst alleen in vloeibare vorm om je darm te ontlasten.

Het liefst slechts 1x PER DAG, MAX. 2x.

Hoe minder calorieën op een vastendag, hoe beter, zowel voor het afvallen als voor de celreiniging.

Bijvoorbeeld 2x per dag een groentebouillon of soep (het liefst een ketogene soep). Als je niets hoeft te eten – des te beter.

Eiwitshakes zijn niet optimaal en daarmee werkt het bij veel mensen helemaal niet.

De ochtend daarna

36 uur na je laatste maaltijd in de avond eindigt je vastenperiode. Je mag weer normaal eten. Niet de dubbele hoeveelheid, maar normaal, en wel wat je maar wilt.

...en dan?

Na je eetdag, die wij opbouwdag noemen, begint alles weer van voren af aan:

1 dag vasten, 1 dag eten, 1 dag vasten, 1 dag eten.....

...totdat je je streefgewicht hebt bereikt.

Tips & Trucs

- **Koolzuur kan het hongergevoel versterken.**
- **Minimaal 2 liter water per dag.**
- **Kauwen kan het hongergevoel bevorderen (kauwgom).**
- **In het begin kan hoofdpijn optreden.**
- **Let op voldoende elektrolyten. Suikervrije elektrolyten zijn een absolute must bij alternate day fasting.**
- **Je kunt het wat koud krijgen, verwarm jezelf.**
- **Omega 3 kan je ondersteunen bij het afvallen. Omega 3 alleen op de opbouwdag nemen. Op de vastendag kan het niet goed worden verwerkt en heeft het weinig effect.**
- **Beweeg iedere dag een beetje.**

En vergeet nooit: JIJ KUNT DIT!

Zonder een groep en zonder een volledige handleiding er helemaal voor gaan kan in het begin te veel zijn.

Probeer eerst 2 vastendagen per week en bouw het daarna verder op.

Wanneer je je streefgewicht hebt bereikt, kun je overstappen op 1 vastendag per week.

We hebben weliswaar ook zonder deze geen jojo-effect, maar we hebben de neiging om in de loop van de tijd toch weer meer te eten dan goed voor ons is.

Op deze manier houd je je gewicht toch veilig op peil en je gezondheid zal je ervoor danken.

Het uitgebreide handboek kun je tegen betaling downloaden op mijn website.

Deze begeleidt je volledig stap voor stap en geeft antwoorden op veel vragen.

De koop van het handboek houdt
ook de deelname aan een
WhatsApp-groep in waarin je
mijn begeleiding, hulp en
ondersteuning krijgt.

In deze groep helpen we elkaar,
ben ik aanwezig, beantwoord
vragen en geef tips.

Laat je enthousiasmeren,
motiveren en meeslepen...

Heel veel tips wachten op je!

Veel succes, jij kunt dit!
Anna

*Ons lichaam heeft een groot zelfgenezend
vermogen.*

*We hoeven het alleen maar de ruimte te
geven deze zelfheling te activeren.*