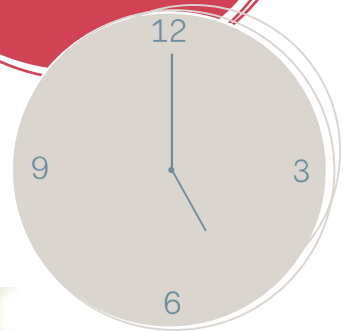




Alles over de
verschillende methoden
& effecten en
hoe je deze makkelijk
kunt integreren

INTERMITTENT FASTING & LIVING

De ultieme Intermittent Living Guide



INKIJKEXEMPLAAR

INTERMITTENT FASTING

De Ultieme Handleiding die je helpt om deze manier van eten makkelijk in jouw leven toe te passen

Hoe laat heb jij vanochtend ontbeten? Of ontbijt jij tegenwoordig ook pas in de middag? Het zou niemand verbazen, want Intermittent Fasting (periodiek vasten) is de laatste tijd enorm populair. En terecht, want de voordelen van periodiek vasten voor je gezondheid zijn enorm.

Maar net zo populair als het is, blijft het ook een uitdaging. Want het koekje bij de koffie, iets lekkers bij de thee, een traktatie van een jarige collega of het 4-uur Cup-a-Soup momentje... probeer daar maar eens aan te ontkomen. Eten (lees: snacken) neemt zo'n belangrijke plaats in deze maatschappij in, het is (bijna) idiot. Voeding, of zeg maar gerust vulling, is overal aanwezig. En hoe ongezonder, hoe goedkoper. 10 Mini-donuts voor een euro, 20 knakworsten voor dezelfde prijs, en een zak chips voor nog net niet gratis.

Geen wonder dat volgens het CBS 1 op de 3 mensen in Nederland overgewicht heeft en 1 op de 14 mensen volgens het Diabetes fonds aan Diabetes Type 2 lijdt. De hoogste tijd om daar wat aan te doen! Intermittent Fasting is één van de meest simpele en effectieve gezondheidstools om mee te beginnen. Het is zelfs zo effectief dat ik me afvraag hoe we ooit zijn gevallen voor die malle fitness hype van 6x per dag eten om je metabolisme zogenaamd hoog te houden. Onze opa's en oma's hadden toch ook een metabolisme dat prima werkte zonder de hele dag door te eten? Minder vaak eten is in de meeste gevallen juist het ei van Columbus.

Zelfs artsen beginnen Intermittent Fasting voor te schrijven. De arts en auteur van het populaire boek 'Het Pioppi-dieet' (vernoemd naar het Zuid-Italiaanse dorpje Pioppi, van de gezondste plekken op aarde), heeft zich door deze levensstijl laten inspireren om een voedingswijze te ontwikkelen die de enorme stijging van Westerse welvaartziekten een halt moet toeroepen. Naast gezond eten, bewegen, slapen en sociale activiteiten raadt deze Britse cardioloog aan om regelmatig aan Intermittent Fasting te doen. De arts is er, net als wij, van overtuigd dat je met de juiste voeding en leefstijl vaak meer kunt bereiken dan met medicijnen.

Intermittent Fasting heeft bewezen positieve effect op metabole risicofactoren als lichaamsvet, bloedsuikermarkers en insulinegevoeligheid, ontstekingsmarkers, cholesterol en triglyceriden en helpt het bij het verbeteren van reactiviteit van bèta-cellen (die insuline maken), de bloeddruk en oxidatieve stress.

Geweldig! Waar wachten we nog op met z'n allen? Doe mee en laat je door deze handleiding leiden en begin vandaag nog met het boosten van het zelfherstellend vermogen van jouw lijf. Makkelijker en effectiever dan dit wordt het bijna niet. Ik gun dit werkelijk iedereen, veel plezier alvast!

Gezonde groeten,

Amber Albarda



HERSENSPOELING & VERVUILING

Zou het niet mooi zijn als we één simpel iets konden veranderen in onze levensstijl dat invloed heeft op alle systemen in ons lijf? Iets dat er voor zorgt dat het zelfherstellende vermogen van ons lijf wordt geactiveerd, en we minder gevoelig worden voor het ontwikkelen van ziektes? Iets dat er zelfs voor zou kunnen zorgen dat symptomen van deze ziektes verminderen?

Welkom bij Intermittent Fasting!

We weten inmiddels wel dat een levensstijl van teveel suikers en geraffineerde koolhydraten en weinig bewegen in combinatie met chronische stressoren geen gezonde levensstijl is. Sterker nog, als we de laatste cijfers erop naslaan blijkt de Westerse levensstijl vooral een ziekmakende levensstijl te zijn. En toch blijkt het voor de meeste mensen té moeilijk om het roer om te gooien en hun gezondheid voorop te stellen. Om gezonder te eten, wellicht iets minder te eten en wat vaker te bewegen. Het blijven niet voor niets iedere januari weer populaire voornemens.

Dat heeft de voedingsindustrie toch maar mooi voor elkaar. Ze weten precies wat we lekker vinden en welke combinaties ons maar door en door laten eten zodat de welbekende vreethaak op de broek eraan te pas moet komen (en mooi dat je daarna geen zin meer hebt om lekker actief te sporten). En ondertussen zijn er de reclames die je te laten geloven dat je zonder een Snickers gewoon jezelf niet bent en chocolade (hagel) op brood een doodnormale maaltijd voor opgroeiende kinderen is. Je reinste hersenspoeling noem ik dit.

'Vervuiling' noemen we het in de Better Health Academy. Wat dat betreft leven we in een gekke spagaat, want aan de ene kant overlaadt de voedingsindustrie ons met bewerkte koolhydraten en vetten met weinig voedingswaarde en een hoog dooreetgehalte, en aan de andere kant zien we steeds meer Facebook en Instagramfoto's van fitte dames en heren die maar wat graag hun strakke lijven tonen. Een haast logische en natuurlijke tegenreactie op de ziekmakende levensstijl. Hoe zorg je er nu voor dat je niet de hele dag in de sportschool hoeft te resideren om ook fit en redelijk strak door het leven te gaan? Dat is waar Intermittent Fasting je bij gaat helpen.



5 BELANGRIJKE LICHAAMSPROCESSSEN

Hoe werkt het? Laten we even bij het begin beginnen. Het is voor de meeste mensen volledig normaal geworden dat we de hele dag door aan het eten zijn. 'Grazen' noem ik het. Een biscuitje hier, handje nootjes daar, stukje fruit erbij en een drankje voor de gezelligheid.

Is dat wel in lijn met hoe ons lijf het wil? Alle fitness tijdschriften en zelfs diëtistes gaven tot nu toe het advies: eet liever zes kleine maaltijden dan drie grote. "Om je metabolisme hoog te houden." Maar waar is dit advies eigenlijk op berust? Als we eens goed kijken naar wat voor ons lichaam echt het beste is, dan kunnen we dit advies beter gelijk aan de kant zetten. Want wat doet dit nu eigenlijk echt met ons lijf? We belichten hieronder vijf belangrijke systemen.

1) DE BLOEDSUIKERSPIEGEL EN INSULINE ONGEVOELIGHEID

In tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, zorgt voortdurend 'grazen' voor een continu schommelende bloedglucosespiegel. Elke keer wanneer je iets eet, worden de suikers uit de voeding heel snel afgebroken en opgenomen in het bloed. Deze stijgende bloedglucosespiegel signaleert de alvleesklier om insuline te gaan maken. Insuline is het hormoon dat er weer voor moet zorgen dat de bloedsuikerspiegel naar het normale peil wordt teruggebracht en de suikers in je lichaamscellen worden opgenomen. Met elke hap creëer je zo een terugkerende cyclus van het stijgen en dalen van de bloedsuikerspiegel. En gek genoeg is dit minder 'natuurlijk' dan het lijkt [zie kader op de volgende pagina].



Wist je dat geraffineerde suikers ook rimpels in de hand werken?

Een schommelende bloedsuikerspiegel is schadelijk voor je gezondheid. Vaatwanden kunnen verstijven doordat suiker verbindingen aangaat met de eiwitten in je huid en bloedvaten. Met een moeilijk woord heet dat glycatie. Ditzelfde proces zorgt tevens voor rimpels (nee!) en leidt op den duur tot insuline ongevoeligheid. Wanneer dat gebeurt en de levensstijl wordt niet aangepast, is de kans groot dat dit uiteindelijk uitmondt in diabetes type 2. Voordat diabetes type 2 zich ontwikkelt, zijn er al duidelijke voorstadia van beginnende insuline ongevoeligheid. De welbekende continue hang naar suiker is er eentje van.

Wil jij meer weten over hoe jij je suikerverslaving een halt kan toeroepen? Of zijn een extreme hang naar zoet, hevige energiedips en niet te stillen honger bij jou dagelijkse praktijken? Dan is het Online [Bloedsuiker Balans Programma](#) een echte aanrader. Je leest er alles over hoe je bloedsuikerproblemen kunt herkennen, hoe de bloedsuikerspiegel wordt gereguleerd, waarom een stabiele bloedsuikerspiegel belangrijk is voor je gezondheid én hoe je voor altijd vaarwel kunt zeggen tegen je suikerverslaving. Met dit complete 3-weekse menuplan wordt suikervrij eten een fluitje van een cent.