

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER INTERMITTENT FASTING



**HET GROTE GEHEIM OM
PERIODIEK VASTEN
MAKKELIJK EN
EFFECTIEVER TE MAKEN**

WAT IS PERIODIEK VASTEN?

Intermittent Fasting of periodiek vasten is een soort dieet dat gebruikt kan worden om af te vallen. Het is erg populair geworden en steeds meer mensen raken ermee vertrouwd. Het kan worden gebruikt als een snelle en effectieve manier om je doel te bereiken. Zoals de titel het zegt 'periodiek vasten' bestaat dit dieet uit een periode waarin je een aantal uren vast en daarna tijdens een beperkt aantal uren eet. Er is bijvoorbeeld een 16:8-verhouding, wat betekent dat je bijvoorbeeld alleen kan eten tussen 12.00 uur en 20.00 uur. Dit dieet specificeert niet welk voedsel je wel of niet mag eten, maar beperkt in plaats daarvan het aantal uren dat je gedurende de dag mag eten.

Vasten bestaat eigenlijk al sinds het begin der tijden, omdat jagers en nomaden niet die overvloedige voedselkeuze hadden die we vandaag hebben. Als ze die dag niets vonden, moesten ze noodgedwongen vasten. Op die manier groeiden de mensen naar een staat waarin ze gedurende lange tijd konden functioneren zonder te eten, zelfs tot op een punt waarop het moment van vasten eigenlijk bijna natuurlijker is dan het eten van drie maaltijden per dag.

Dit dieet kan even wennen zijn, aangezien het normaal is voor ons om drie maaltijden per dag te eten met tussendoortjes. Het zou daarom een goed idee zijn om langzaam te wennen aan IF in plaats van halsoverkop met het dieet te beginnen. Je zou je misselijk of licht in het hoofd kunnen voelen als het te snel gaat. Er zijn geen criteria voor wat je tijdens deze levensstijl moet of mag eten, maar het is zeker niet de bedoeling om constant junkfood te eten en geen eiwitten of gezonde vetten. Als je een periodiek vasten dieet volgt, neem dan gewoon wat extra moeite en eet goed, gezond voedsel, het loont op de lange termijn. Het zal je lichaam ook conditioneren om gedurende die korte periode hongerig te zijn als je eenmaal aan het dieet gewend bent.





VOOR WIE IS PERIODIEK VASTEN BEDOELD?

Periodiek vasten kan voor iedereen die in goede gezondheid verkeert, volwassen is, niet zwanger is of probeert zwanger te worden, en geen eetstoornis heeft of gehad heeft.

Elke volwassene kan dit doen, vooral als je op korte tijd probeert af te vallen. Het wordt aanbevolen voor mensen die worstelen met normale diëten en op zoek zijn naar een optie die de stress van hun schouders neemt. Voor velen is het mentale deel van een dieet het moeilijkst, maar periodiek vasten verlicht die mentale stress, om redenen die we later meer gedetailleerd zullen bespreken.

Dit dieet heeft zoveel levensstijlen veranderd en betekent zeker een ommekeer in de moderne fitnesswereld. Het is echt verbazingwekkend wat dit dieet voor mensen heeft gedaan, o.a: mensen helpen af te vallen, zich gezonder te voelen, actiever te worden, meer energie te hebben en een veel gezondere levensstijl te krijgen dan voordat ze de transformatie doormaakten.

Als je een moeder of vader hebt die misschien een beetje overgewicht heeft en meer zelfvertrouwen nodig heeft, vertel ze dan over dit dieet, want het kan ervoor zorgen dat ze zich in zo'n korte tijd zoveel beter zullen voelen.

Dit dieet kan ook worden gezien als een detox, een goed voorbeeld zou zijn als je tijdens de vakantie niet naar de calorieën wil kijken en je daarna een reset nodig hebt, dan zou je Intermittent Fasting kunnen doen.

Je hoeft dit natuurlijk niet te blijven doen, tenzij je er absoluut dol op bent.



WIE KAN NIET AAN PERIODIEK VASTEN DOEN?

Intermittent Fasting is inderdaad niet voor iedereen weggelegd. Alhoewel het zoveel voordelen heeft voor je gezondheid en het bewezen is dat het ook zoveel levensstijlen verandert, wordt een aantal groepen geadviseerd om het IF-dieet niet te volgen, zoals: kinderen, tieners, zwangere vrouwen, mensen met eetstoornissen en als jij en je partner proberen zwanger te worden. Indien je in één van deze genoemde categorieën valt, wordt het ten eerste aanbevolen om een dokter te raadplegen over de vraag of je periodiek vasten kan starten.

Om te beginnen zouden kinderen het dieet niet moeten volgen omdat ze nog steeds groeien en dit hun groeiproces kan verstoren. Als ze moeten afvallen, wordt aangeraden om minder suikerhoudend voedsel of dranken te gebruiken.

Hetzelfde geldt voor tieners, omdat ze de voedingsstoffen nog steeds nodig hebben om te ontwikkelen. Het wordt ook niet aanbevolen voor iemand die zwanger is, omdat je ook voor je baby voedingsstoffen moet aanmaken. Je voedt jezelf net zo goed als je baby, dus om een dieet te volgen om af te vallen, moet je wachten tot na de bevalling.

De volgende groep mensen die niet wordt aanbevolen om het Intermittent Fasting-dieet te volgen, zijn mensen die een eetstoornis hebben of gehad hebben. Eetstoornissen moeten zeer serieus worden genomen, omdat ze kunnen leiden tot extreme gewichtstoename of gewichtsverlies en zelfs tot de dood. Het dieet wordt daarom ten eerste afgeraden.

De laatste groep die niet wordt aangemoedigd om het IF-dieet te volgen, is iedereen die probeert zwanger te worden, omdat je lichaam niet op een normale routine zit, wat je kansen op zwangerschap kan verkleinen.



Het is ook belangrijk om te begrijpen dat dit dieet over het algemeen veilig is, maar dat er enkele bijwerkingen zijn waarvan je op de hoogte moet zijn. Natuurlijk is er de eerste honger, vooral als je begint zal je tijdens die vastenperiodes honger hebben. Je kan ook een lichte afname van je algehele prestaties ervaren wanneer je lichaam zich aanpast aan deze nieuwe eetstijl. Deze bijwerkingen zijn maar tijdelijk, omdat je lichaam zich snel aan het dieet zal aanpassen en het normaal zal aanvoelen. Als deze gevoelens en bijwerkingen aanhouden, is het toch aangeraden een afspraak met je arts te maken om de oorzaak van het probleem te achterhalen.

WAT ZIJN DE VERSCHILLENDE SOORTEN PERIODIEK VASTEN?

Er zijn zeven verschillende soorten periodiek vasten: 5-2 vasten, tijd beperkt vasten, 's nachts vasten, eet-stop-eet, de hele dag vasten, afwisselend vasten en tenslotte kies je dag vasten.

De 5-2-vasten benadering betekent dat je vijf dagen van de week eet wat je maar wil, en gedurende 2 niet opeenvolgende dagen overgaat naar slechts 500-600 calorieën per dag.

Tijd beperkt vasten is de **16:8-manier**, wat betekent dat je 16 uur vast en alleen gedurende een periode van acht uur tijdens de dag eet. Nachtelijk vasten is de minimum manier om dit dieet te volgen. Als je bijvoorbeeld de avond ervoor om 20.00 uur stopt met eten en de volgende dag 's morgens om 8.00 uur begint met eten, dan geeft dat slechts een minimum van 12 uur vasten, wat de laagste aanbevolen tijd is om te vasten



Een andere vorm van periodiek vasten is de **Eat Stop Eat**. Dit doe je bv één of twee dagen per week , waarbij je gedurende 24 uur vast. Hele dag vasten is nog een ander type, dit bestaat uit een hele dag vasten, onderbroken door een lunch of een avondmaal. Je eet je lunch of diner (naar keuze) en daarna niets meer tot de lunch of het avondeten (zelfde keuze) van de volgende dag. Ook met deze methode verlies je gewicht, maar het nadeel ervan is dat je je aan dit schema moet houden en hopelijk niet zo hongerig wordt dat je het opgeeft.

Afwisselend vasten is een manier waarbij je om de dag vast en slechts ongeveer 25 procent van je normale dag calorieën consumeert. De laatste vorm van periodiek vasten is het kies-je-dag-vasten. Dit type IF is in feite een mix van alle typen samen. Iemand kan bijvoorbeeld overgaan van 16 uur vasten en acht uur eten naar twee dagen later 24 uur vasten.

Er is zoveel dat je kan doen met het **Kies-je-dag-vasten**, maar het is ook erg belangrijk om alle calorieën binnen te krijgen die je nodig hebt om dagelijks te functioneren. Zorg ervoor dat, hoewel je het grootste deel van de dag aan het vasten bent, je toch de nodige calorieën voor je lichaam binnenkrijgt.

Studies van de gerenommeerde universiteit van Harvard vonden de ' ideale vastenperiode ' die meer voordelen biedt dan alle andere soorten vasten. Dit is wat ze graag "vroeg tijd beperkte voeding" noemen, een raam van acht uur om te eten van 07.00 uur tot 15.00 uur. Ze vergeleken dit dieet met een eet periode van twaalf uur, van 7 uur 's ochtends tot 19 uur 's avonds. Na vijf weken was, in de groep van acht uur eten, de insulinegevoeligheid aanzienlijk verbeterd en het insulinegehalte drastisch verlaagd.



De groep van acht uur had ook een aanzienlijk verminderde eetlust, hoewel ze 's avonds nooit aten. Daarnaast kwamen ze ook tot de vaststelling dat vier aanpassingen in de voeding en de levenswijze aan de basis lagen van deze buitengewone resultaten. Hun vier suggesties zijn: vermijd suikers en geraffineerde granen, laat je lichaam vet verbranden tussen de maaltijden door, overweeg een eenvoudige vorm van periodiek vasten en vermijd tussendoortjes of eten 's nachts. Dit lijken misschien vrij algemene dieettips, maar met de onderzoeken van de University of Harvard is er nu wetenschappelijk bewijs om deze regels te ondersteunen.

WAT KAN JE ETEN TIJDENS EEN VASTENPERIODE?

Dit is een van de mooie dingen van vasten in vergelijking met een normaal dieet. Als je een standaard dieet volgt, moet je letten op wat je eet en de hoeveelheid calorieën die je bij elke maaltijd inneemt, beperken. Dit kan ervoor zorgen dat je hongerig bent, zelfs nadat je helemaal klaar bent met de maaltijd, omdat het lagere aantal calorieën niet dat is wat je gewend bent. Op dat moment begint de verleiding om je dieet op te geven al en de kans dat je je eraan houdt, zal kleiner worden. Nu, periodiek vasten is geen gewoon dieet en dit is één van de voordelen ervan, later in dit boek zullen we nog meer voordelen bespreken. Het korte antwoord is dat je tijdens periodiek vasten alles kan eten, ervan uitgaande dat je binnen de juiste tijdsperiode eet op basis van je keuze voor het type dieet.

Laten we daarom eens nader bekijken waarom je precies kan eten wat je maar wil tijdens een vasten dieet. Zoals eerder vermeld, is periodiek vasten zeker een ander dieet dan het typische dieet met beperkte calorieën. Dat dieet beperkt elke maaltijd en doet je "slankere" opties selecteren.



Het mooie aan periodiek vasten daarentegen is dat je kan eten wat je maar wil. Tijdens de periode dat je eet, zal je hoogstwaarschijnlijk extreem hongerig zijn en het gevoel hebben dat je bergen eten kan verzetten. Je lichaam kan echter maar een beperkt aantal calorieën tegelijk verwerken, dus in plaats van mentaal beperkt te worden door hoeveel je wil eten versus hoeveel je volgens je dieet mag eten, ben je in feite fysiek beperkt door je lichaam. Op die manier voel je je gelukkiger omdat je eet tot je voldaan bent en ook eet wat je maar wil. Dus wanneer je je vasten verbreekt, zijn je opties onbeperkt en hoeft het niet per se iets gezonds te zijn, omdat het je totale aantal calorieën niet verhoogt.

Het mooie aan periodiek vasten is het voorrecht om te eten wat je maar wil, zoveel als je lichaam aankan tijdens die pauze in je vastentijd.

Nu we bepaald hebben wat je kan eten als je vasten afgelopen is, kunnen we eens kijken wat je mag eten tijdens die periode waarin je aan het vasten bent. Wat 'vasten' betekent bij periodiek vasten is nu waarschijnlijk al wel duidelijk maar nog even de puntjes op de i: de eerste vereiste van vasten is dat er geen calorieën in je lichaam komen. Dit betekent dus absoluut geen tussendoortjes en ook geen vloeibare calorieën. Enkele alternatieven waar je van kan genieten tijdens je vastenperiode.

WATER! Water wordt je vriend tijdens de periodieke vastenperiode, je zal verbaasd zijn over de kracht die water heeft om je verlangen naar voedsel tegen te gaan. Water zal je echt afleiden van eten, en je lichaam zal van nature meer gefocust zijn op het gevoel dat je naar het toilet moet dan op honger. Heb je nooit mensen op dieet gezien die enorme liters water met zich meedragen? Welnu, dat is vanwege deze magische krachten die water heeft, waardoor je niet meer aan het eten denkt en je lichaam in het algemeen goed gehydrateerd blijft.

Een extra techniek die specifiek met water te maken heeft, is dat wanneer je honger begint te krijgen of je in de verleiding komt om iets te eten, je gewoon een glas water drinkt.



Het helpt echt en maakt een groter verschil dan je waarschijnlijk op dit moment denkt tijdens het lezen van dit boek. Ik raad je ten eerste aan om deze techniek toe te passen bij het begin van je reis met periodiek vasten, en om te investeren in een van die grote waterkannen die je vaak tegenkomt in de fitnesswereld. De volgende tool die je tijdens het vasten kan gebruiken, is niet zo betrouwbaar en kan enkele negatieve gevolgen hebben.

Nee, dit is niet iets dat jou of je lichaam direct schade berokkent, maar het kan ervoor zorgen dat je verslaafd raakt. Wat ik begin te beschrijven is gewoon koffie, die natuurlijk cafeïne bevat. Als ik nu koffie zeg, bedoel ik niet die soorten waar meestal veel extra suiker, room of andere lekkernijen aan de koffie worden toegevoegd. Ik heb het over pure zwarte koffie, die eigenlijk nul calorieën bevat, geloof het of niet. De smaak van zwarte koffie is misschien een aanpassing als je hem nog nooit eerder zo hebt gedronken, maar het is een ander alternatief voor water en het geeft je onderweg een extra energieboost. Zorg er echter voor dat je niet te veel koffie drinkt, want dit kan verslavend worden, beschouw het als een verwenmomentje.

Als je het water beu bent en je wil de mogelijkheid van een cafeïneverslaving vermijden, hebben we nog een andere optie voor je. Thee! Misschien reeds een natuurlijke optie voor jou. Aangezien er veel verschillende soorten thee zijn, zorgt dit ook voor de meest gevarieerde smaak, en ja, er zijn veel merken water, maar aan het einde van de dag is het nog steeds water. Het drinken van thee kan ook je focus, concentratievermogen en vastberadenheid op het werk verbeteren. Het heeft dus echt alle voordelen van koffie zonder enige kans op verslaving.

Er zijn ook specifieke soorten thee die zijn ontworpen om je ofwel meer geconcentreerd te maken, ofwel in slaap te brengen, en vele andere opties. Die zijn niet echt nodig, maar het zijn gewoon verschillende dingen waarmee je kan experimenteren om je door je vastentijd heen te helpen. Dus de moraal van het verhaal hier is dat het drinken van thee gewoon een andere caloriearme optie is waarvan je kan genieten als je genoeg hebt van water, zwarte koffie of geen koffie lust.



WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN PERIODIEK VASTEN?

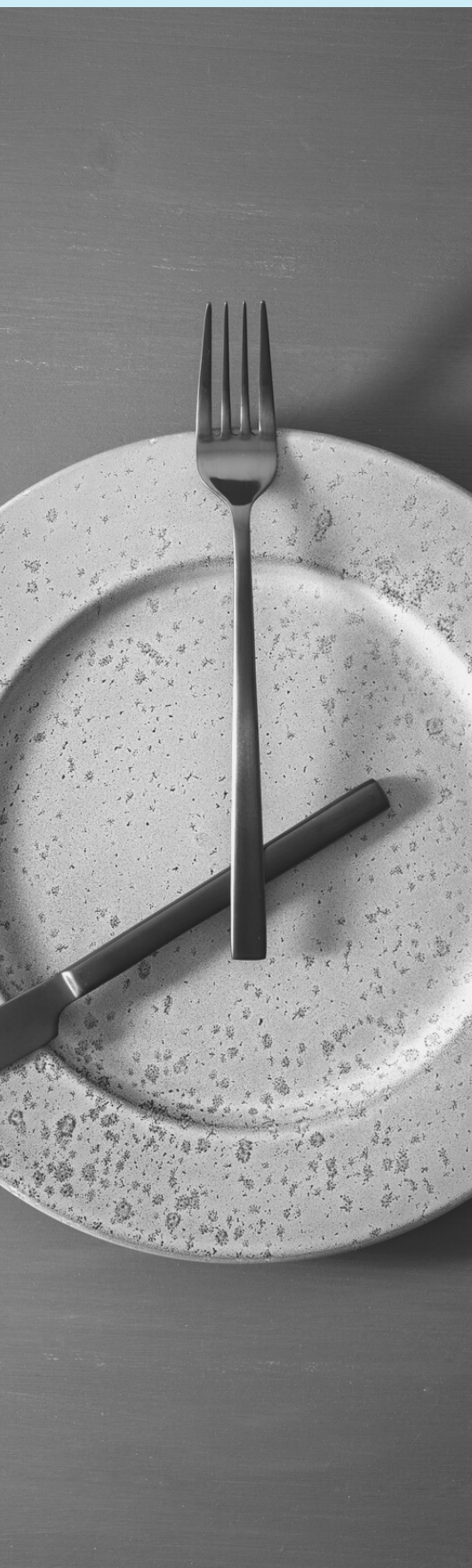
Geloof het of niet, er zijn veel meer voordelen verbonden aan het periodiek vastendieet dan aan eender welk dieet dat je wellicht kent. In dit deel zullen we even bekijken hoe periodiek vasten effect heeft op de gezondheid van je lichaam, met wat bewijs om onze beweringen te ondersteunen.

De eerste veranderingen die je misschien niet opmerkt, maar die op moleculair niveau optreden, zijn een aanzienlijke daling van je insulinespiegels, wat je vetverbranding daadwerkelijk helpt. Het verhoogt ook het HGH of menselijk groeihormoon in je lichaam, dat ook helpt bij het verbranden van vet en bij de spiergroei, moest je daarnaar op zoek zijn.

Het proces van periodiek vasten helpt ook om de cellulaire herstelprocessen in je lichaam te verbeteren, waardoor je sterker en gezonder wordt. Ten slotte worden er nogal wat gunstige veranderingen in je genen aangebracht die helpen beschermen tegen langdurige ziekten. Deze voordelen zijn slechts het eerste deel van de tien die we zullen bespreken.

Nu is elk dieet ontworpen om je te helpen afvallen en vet te verliezen, anders zou het gewoon niet echt een dieet zijn. Dit idee van vasten helpt eigenlijk om je stofwisseling te stimuleren, die je op zijn beurt helpt om specifiek af te vallen en buikvet te verliezen.

Studies hebben aangetoond dat mensen tot zeven procent van hun middelomtrek verloren tijdens het proces van periodiek vasten. Zoals eerder vermeld, verlaagt het ook je insulineresistentie, waardoor je minder risico loopt op diabetes type 2. Ik betwijfel of veel andere diëten je dat kunnen garanderen.



De volgende reden zal in het onderstaande gedeelte veel gedetailleerder worden besproken, maar het is ook zo dat periodiek vasten oxidatieve stress in je lichaam kan verminderen. We zullen nog meer mentale stress bespreken, maar dit toont aan dat de stressniveaus door je hele lichaam op moleculair niveau verminderen, niet alleen op mentaal niveau. Het verminderen van deze stress helpt ook om de snelheid waarmee je verouderd te verminderen en helpt je lichaam om veel chronische ziekten te voorkomen.

Het helpt niet alleen bij stress, maar het helpt ook voor de gezondheid van je hart.. Hartziekte is eigenlijk 's werelds grootste doodsoorzaak. Omdat het je lichaam helpt je bloeddruk en bloedsuikerspiegel te reguleren, helpt het ook de gezondheid van je hart te verbeteren, waardoor je minder risico loopt op hartaandoeningen.

Naast deze kleine voordelen zoals het helpen reguleren van specifieke functies in je lichaam, zijn er aan periodiek vasten ook enkele zeer brede voordelen verbonden. Over het algemeen helpt periodiek vasten bij verschillende cellulaire herstelprocessen, het helpt kanker voorkomen, het is goed voor je hersenen, het kan de ziekte van Alzheimer helpen voorkomen en het kan je levensduur verlengen en je in het algemeen langer laten leven.

Deze conclusies werden getrokken door het bestuderen van ratten, wat misschien dom klinkt, maar de resultaten hebben het onderzoek enorm geholpen. Hieruit bleek duidelijk dat de ratten die vasten 83% langer leefden dan degenen die niet vasten.

Dus als je de voordelen die we voor je hebben uiteengezet niet geloofde, zijn er ook veel wetenschappelijke studies om deze conclusies te ondersteunen. Voor meer specifieke onderzoeken, google gewoon online onderzoeken naar periodiek vasten en je zal er vast nog veel meer vinden.

Dus, als je nog niet enthousiast bent over het idee van vasten, zullen deze voordelen je zeker helpen om deel te nemen aan het proces. Nu zullen we nog dieper ingaan op het waarom je periodiek vasten zou moeten proberen.



WAAROM PERIODIEK VASTEN?

Ik weet niet wat je al had gehoord over periodiek vasten voordat je dit aan boek begon, maar blijf lezen met een open geest. Naar mijn mening gaat het bij periodiek vasten allemaal om het mentale spel van diëten. Zoals we kort besproken hebben in de consumptie-sectie, gaat deze techniek meer over het mentale spel dan over het fysieke spel. Een standaard dieet gaat simpelweg over minder eten en bepaald voedsel uit je systeem verwijderen, maar periodiek vasten is veel soepeler. Ja, je blijft elke dag onder een calorie limiet, en ja, je wil proberen zoveel mogelijk gezond voedsel te eten, maar het is niet zo streng. Omdat je maar een bepaalde tijd eet, zal je lichaam snel voldaan zijn. Een standaard persoon kan maar een bepaald aantal calorieën in één keer eten, en als deze geleverd worden door stevig, voedzaam voedsel, zal je je nog sneller vol voelen. Vetrijk voedsel geeft je niet dat vol gevoel, dus oppassen hier want je wil je dagelijkse calorie-inname niet overschrijden door het eten van vele porties.

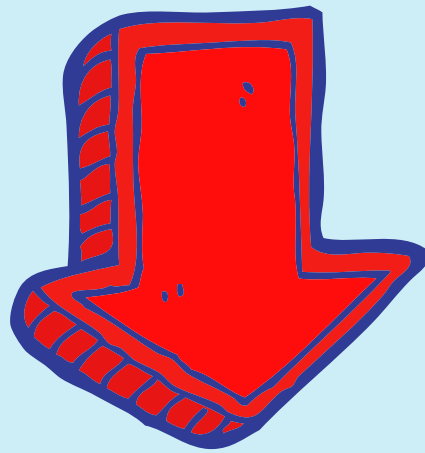
Laten we dus het mentale aspect van periodiek vasten eens van nabij bekijken.

Je zal het gevoel hebben dat je veel meer vrijheid hebt in dit dieet, alleen 's ochtends, tijdens de vasten periodes, kan je niets eten. Maar de meeste mensen lijken het ontbijt tegenwoordig sowieso over te slaan, dus dat komt wel goed. Ja, je zal dit moeten aanvaarden en kort voor je vrijheid betalen om de dag te beginnen, maar je zal het zo druk hebben met andere taken dat je niet eens beseft dat de tijd voorbij is.

Dus hoewel het voelt alsof je meer vrijheid hebt, begrijp ik dat je de eerste uren van je dag aanvoelt alsof je eigenlijk geen vrijheid hebt. Als je eenmaal voorbij dat tijdsbestek bent, heb je eindeloze vrijheid om te eten zoals je wil, natuurlijk onder de algemene calorie limiet. Hiermee bedoel ik dat je kan eten wat je maar wil, zolang je maar onder het totale aantal calorieën blijft.



vallen, in plaats van te vechten, tegen je lichaam zoals bij de meeste diëten. Dus samengevat: je zou met tussenpozen moeten vasten, omdat je hierdoor je mentale stress over diëten kan verminderen, je er toch een beetje extra plezier kan uithalen en je lichaam het werk voor je kan laten doen door het jou te laten vertellen wanneer je klaar bent met eten.



Ontdek het
GROTE GEHEIM
dat periodiek vasten
gemakkelijker en
effectiever maakt!



Als je me niet gelooft, zoek dan de verhalen op van een man die afviel terwijl hij alleen Oreos at als dieet. Het voedsel dat je gedurende deze tijd eet, doet er niet toe, maar de calorieën tellen op.

Dit vergroot je vrijheid in vergelijking met andere standaard diëten en doet je vergeten dat je eigenlijk op dieet bent. Dit extra gevoel van vrijheid zal je tijdens je reis meer plezier brengen en zal je vrienden versteld doen staan van alle verbeteringen die je hebt aangebracht zonder het voedsel dat je lekker vindt te schrappen.

Met deze techniek kan je op een tamelijk gemakkelijke manier eten zoals je wil en tegelijkertijd afvallen. Je zal plezier beleven aan het feit dat je de volledige vrijheid hebt met het voedsel zelf en dat is waar het bij periodiek vasten om draait. Dus nu is het tijd om het fysieke aspect, dat verklaart waarom je kan eten zoals je wil en toch kan afvallen, te bespreken.

Het belangrijkste is dat je maag en spijsverteringssysteem in het algemeen slechts een bepaalde hoeveelheid voedsel binnen een bepaalde tijd kunnen opnemen. Dit is typisch voor de manier waarop buffetrestaurants werken! Je gaat naar binnen met het gevoel dat je alles kan eten wat je ziet, maar je kan hoogstwaarschijnlijk maar één vol bord halen.

Op deze manier stopt je lichaam op een natuurlijke manier met het eten van een hoeveelheid calorieën in één maaltijd, maar voel je je daarna vol en tevreden, ongeacht wat of hoeveel je hebt gegeten. Omdat je lichaam je ervan weerhoudt om te veel te eten, wordt alle stress mentaal van je afgenomen, kan je zoveel eten als je wil zonder je ook maar slecht te voelen.

Zo zie je hoe de mentale en fysieke onderdelen van deze dieet techniek hand in hand gaan, en ze elkaar ten goede komen. Het fysieke aspect zal je vreugde schenken, wetende dat je niet te veel hebt gegeten, en zal je stressvrij maken over je dieet. Je werkt rechtstreeks met je lichaam om af te vallen, in plaats van te vechten, tegen je lichaam zoals bij de meeste diëten.



HOE HYPNOSE TE GEBRUIKEN OM VASTEN GEMAKKELIJKER EN EFFECTIEVER TE MAKEN

Dus, wat is hypnose vraag je je af? Veel mensen hebben al wel eens gehoord van hypnotiseurs of ze zelfs gezien, maar meestal is dat dan tijdens een show of om mensen in trance te brengen. Dus in eerste instantie denk je misschien aan hypnose als een slaap toestand, maar een betere verwoording is ' een toestand van gerichte aandacht'. Dit kan grote effecten hebben op je dieet en het uit je hoofd halen van de ermee gepaard gaande stress. De kans is groter dat je je op je werk en taken concentreert en eventuele honger of onbedwingbare trek vergeet. We hebben de onderstaande lijst gemaakt om de voordelen van het combineren van hypnose en periodiek vasten te laten zien:

- gemakkelijker vasten
- beheersing van honger en onbedwingbare trek
- het streefgewicht wordt in je onderbewustzijn geïnstalleerd
- metabolisme boost
- je onderbewustzijn zal je helpen door alle nodige veranderingen aan te brengen om naar je gezonde gewicht te gaan.



Wanneer je kiest voor onze aanpak, combineren we één-op-één sessies met audiohypnose die je thuis kan beluisteren. We hebben ook een actieve alert hypnose sessie, waar je naar luistert terwijl je in beweging (wandelen) bent.

Active Alert Hypnose is net zo effectief als passieve hypnose en je maakt ook nog een wandeling van 12 minuten. Het is dus de combinatie van meer suggesties voor het onderbewustzijn te krijgen bovenop een goede oefening.

Het doel is om het vasten gemakkelijker, comfortabeler, effectiever te maken en nog sneller op het gewenste gewicht te komen.

WAAROM HYPNOFASTING GEBRUIKEN IN PLAATS VAN "NORMAAL VASTEN"?

Hier leggen we een vraag uit die mogelijk bij je opkwam tijdens het lezen van dit boek. Ten eerste is er niets mis met "normaal vasten", het is een geweldige optie en werkt in het begin heel goed vergeleken met een normaal dieet. Ook al maakt periodiek vasten het dieet proces al gemakkelijker voor jou, HypnoFasting zal je dieet naar een heel ander niveau tillen.

Als je je geest gebruikt om efficiënter samen met je lichaam te werken, kan je je veel gemakkelijker op je werk concentreren en zo effectiever werken. Het kan een dag of twee duren om je denkwijze te veranderen en in de wereld van hypnose te duiken, maar de voordelen zijn enorm.

Door je geest te engageren en te gebruiken, is de kans groter dat je sneller afvalt en wordt het gemakkelijker om je aan je dieet te houden.

Samengevat, het is beter om te hypno-vasten dan gewoon periodiek te vasten, omdat je geest zich inzet om je doel te bereiken, waardoor je minder stress krijgt, je meer gefocust bent op het werk, je meer kans hebt om af te vallen en zo de kans vergroot dat je je aan je dieet houdt.



PERIODIEK VASTEN OVERZICHT

We hopen dat je tijdens het lezen van dit boek vele nieuwe dingen hebt ontdekt, de hoofdpunten som ik hier nog even voor je op, zo zijn ze gemakkelijker te onthouden. Periodiek vasten is een dieet dat bestaat uit het eten van al je calorieën gedurende een bepaalde periode van de dag. Op de momenten dat je niet eet, mag je alleen vloeistoffen drinken zonder calorieën.

Er zijn tal van onderliggende gezondheidsvoordelen die je lichaam zullen helpen ontwikkelen. Periodiek vasten is zo bekend geworden dat de universiteit van Harvard de tijd nam om zelf onderzoek te doen naar het dieet. Ze kwamen tot de vaststelling dat, als je het 's morgens vroeg doet, het dieet nog veel effectiever kan zijn. Door toevoeging van hypnose bezit dit dieet de kracht om één van de beste ter wereld te zijn, wat de zeer wijdverspreide populariteit verklaart. Het mooie van periodiek vasten is dat het je de vrijheid geeft om te eten wat je maar wil tijdens die open periodes, aangezien je lichaam maar een bepaalde hoeveelheid voedsel tegelijk kan opnemen. Hierdoor kan het dieet meer fysiek zijn dan mentaal.

Periodiek vasten wordt echter niet aanbevolen voor zwangere vrouwen of stellen die zwanger willen worden, en voor mensen met een voorgeschiedenis van eetstoornissen. Dit is geen permanent vasten, noch is het een gek dieet om in korte tijd extreem veel gewicht te verliezen. Het is gewoon een nieuwe aanpak van die oude, saaie diëten met ook wat extra voordelen.

Naast het gewone periodiek vasten, kan je ook hypnose toevoegen voor wat extra voordelen. De hypnose houdt je extra gefocust op je werk en maakt het mentale deel van het dieet nog gemakkelijker dan het al is. HypnoFasting helpt je om je dieet naar een heel ander niveau te tillen zodat je je meer op je werk kan concentreren dan op je dieet zoals dat bij andere diëten veelal het geval is.

Met deze extra aandacht zal je overdag extreem gefocust zijn! Onthoud dat als je het drinken van koffie of water beu wordt, er veel verschillende soorten thee zijn die je tijdens het vasten kan uitproberen om een beetje variatie in te bouwen.

Dit is alles wat je moet weten om periodiek vasten te beoordelen!

Welnu, dames en heren, het was een genoegen om dit boek voor jullie te schrijven en ik hopen echt dat jullie iets opgestoken hebben over periodiek vasten.



HYPNOFASTING
— DE POWER COMBO —

Bezoek:

www.hethypnosehuis.be

voor ...

- meer informatie.
- een HF Expert online.
- een HF Expert sessie te boeken.