

SPORTVASTEN



MY GYM
PRIVATE

Door Cathalijn Corsten | My Private Gym

DE GRONDSLAG

De oermens zette gemiddeld 20.000-30.000 stappen per dag. Jagers liepen doorgaans 40.000 stappen per dag wat gelijk staat aan 6 à 7 uur lopen. De oermens was rank en lichtvoetig en kon makkelijker overleven in tijden van voedselschaarste. Ze waren kleiner met minder spier- en vetmassa.

Op het moment dat de energieproductie in je lichaam niet goed werkt, heeft je lichaam moeite om de voeding te verwerken. Je spieren nemen onvoldoende voeding op en er komt veel meer in de vetcellen terecht. Je 'tankt' als het ware je vetcellen vol!



Met Sportvasten train je je type-2A spiervezels te switchen van suiker- naar vetverbranding. Hierbij worden hormonen en je 'oergenen' beïnvloed die de stofwisseling in je hele lichaam veranderen.

De oergenen en hormonen zorgen er samen voor dat het lichaam extra mitochondriën (de energiefabriekjes in de cel) gaat aanmaken en dat de verbranding van vetten verder gestimuleerd wordt. Je energieproductie uit suiker en vet zal hierdoor beter in balans komen.

Is Sportvasten wat voor jou?

Sportvasten is een pittig trainingsprogramma waarbij je fit moet zijn en zonder medische klachten. Veel mensen hebben ter preventie geneesmiddelen, bijvoorbeeld voor een te hoog cholesterol. In dit soort gevallen is Sportvasten vaak wel mogelijk echter wordt in elk individueel geval bekeken of dit zo is.

Heb je Diabetes type I of II, heb je in het verleden een eetstoornis gehad of heb je een burn-out ne/of last van oververmoeidheid, dan is Sportvasten minder geschikt. Ook tijdens zwangerschap en het geven van borstvoeding is Sportvasten niet verstandig.

Een heel mooi alternatief op Sportvasten is de Vegan Flex-kuur. In deze 10-daagse kuur maakt je lichaam ook een switch en deze kuur is door vrijwel iedereen, zonder voorbehoud te volgen.

FOCUS

Sportvasten richt zich op duursporters die voorkeur hebben voor vetverlies met duurtraining.

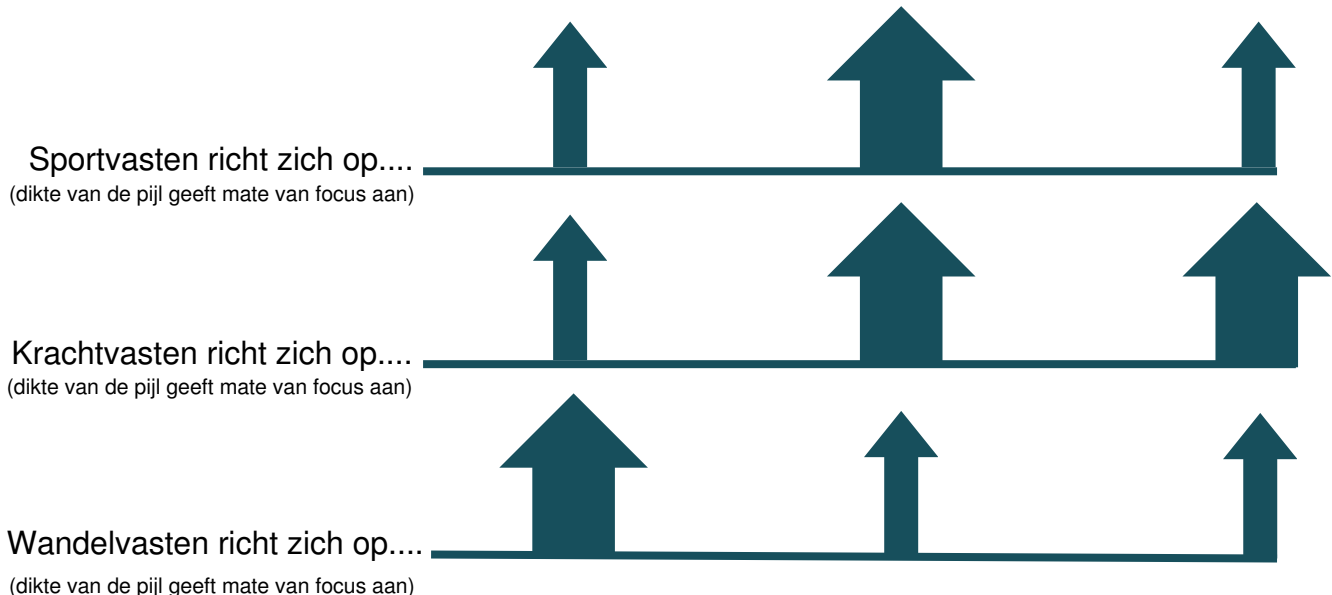


- Onder begeleiding bouw je je voeding af, waarna je 3 dagen gaat (sap-)vasten in combinatie met intensieve beweging (20-30 minuten per dag) en ondersteund door speciaal ontwikkelde voedingssupplementen
- Sportvasten heeft een eigen hormonale dynamiek en richt zich op verlies van inwendig (visceraal) buikvet.
- Sportvasten richt zich op je spiervezels type 1 en 2a waardoor je traint om meer mitochondria (energiefabriekjes) aan te maken. Dit zorgt ervoor dat je meer energie kan leveren en dus beter wordt in aerobe training (en dus vetverbranding). Ook bepaalt de hoeveelheid mitochondria de snelheid van jouw stofwisseling. Hoe meer mitochondria, hoe hoger je stofwisseling.
- Door Sportvasten neemt je basissnelheid tijdens duurtraining toe. Ook zal je na de kuur minder verzuring ervaren tijdens je training. Je explosiviteit kan gedurende 2 weken na de training zijn afgenomen, dit kan je daarna weer opbouwen.
- De Sportvastenkuur heeft celvernieuwing tot gevolg. Het omvat een totale herprogrammering van de spieren, de lever en het brein in 10 dagen, tot in het DNA.

VERGELIJKING

Wat zijn de verschillen tussen Sportvasten, Krachtvasten en Wandelvasten?

	Spiervezel type 1	Spiervezel type 2a "Ombouwbare spiervezel"	Spiervezel type 2X
Snelheid van samentrekken	Langzaam	Gemiddeld	Snel
Kracht die geleverd kan worden	Laag	Gemiddeld	Hoog
Volhoudtijd	Heel lang	30 min	Max 2 minuten
Aantal mitochondria (energiefabriekjes)	Heel hoog	Hoog	Laag
Voorkeursbrandstof	Vet en bij eten van koolhydraten ook koolhydraten	Koolhydraten maar bij duurtraining ook vet	Koolhydraten
Benodigde zuurstofvoorziening	Hoog	Gemiddeld	Laag



SPORTVASTENKUIR



Tijdens de 10-daagse kuur bouw je je voeding af in 3 dagen, heb je 3 vastendagen en bouw je je voeding in 4 dagen weer op naar een normaal eetpatroon.

AFBOUWDAGEN (DAG 1 T/M 3)

Dag 1:

Vandaag worden alle dierlijke eiwitten en vetten weggelaten. Deze kunnen de switch van suiker naar vetverbranding en de werking van de voedingssupplementen verstoren.

Dag 2:

Het principe van de tweede afbouwdag is het vermijden van alle dierlijke én alle zetmeel houdende voedingsmiddelen. Door zetmeelbronnen te vermijden wordt de inname van suikerverder beperkt en worden de door het sporten verbruikte spiersuikers niet volledig meer aangevuld.

Dag 3:

Op de derde afbouwdag gaat het lichaam over naar vloeibaar voedsel en een lagere inname van calorieën en suikers. Je gebruikt daarom enkel groenten- en fruitsappen. Door de beperkte inname van suikers worden de door sport verbruikte spiersuikers niet meer aangevuld.

Drink gedurende de gehele dag voldoende water, koffie en/of thee zonder suiker.

SPORTADVIES

Sport in de ochtend, middag of avond 20 tot maximaal 30 minuten binnen je persoonlijke hartslagzone volgens jouw persoonlijk sportadvies.

Het is belangrijk dat je een hartslagverhogende sport doet zoals hardlopen, joggen, roeien, zwemmen of bijvoorbeeld op een crosstrainer in de sportschool.

VOEDINGSADVIES

Je dagelijkse voeding is per eetmoment omschreven in jouw persoonlijk protocol en bestaat tijdens deze dagen voornamelijk uit fruit in de ochtend, een salade met pistachenoten en sap in de middag en gewokte groenten met rijst, groentensoep en/of groentensap in de avond.

Tijdens ieder eetmoment neem je de supplementen uit het pakket, zoals omschreven in jouw protocol.

SPORTVASTENKUUR



VASTENDAGEN (DAG 4 T/M 6)

Het principe achter de drie vastendagen is dat het lichaam een zodanige calorie- en suiker schaarste ervaart dat het tijdens het sporten de spieren van suiker- naar vetverbranding laat switchen.

De urinetest kan nu al een metabole switch gaan uitwijzen. Drink gedurende de gehele dag voldoende water, koffie en/of thee.

Tip: Tijdens de vastendagen mag je één sap-‘maaltijd’ vervangen door 450ml (biologisch) groentensap, bijvoorbeeld tomatensap. Maak dat lekker warm, dan heb je een soepje!

Qua appelsap is gewoon het biologisch appelsap van de supermarkt prima. Zolang er maar geen suikers aan zijn toegevoegd.

SPORTADVIES

Sport in de ochtend, middag of avond 20 tot maximaal 30 minuten binnen je persoonlijke hartslagzone volgens jouw persoonlijk sportadvies.

Het is belangrijk dat je een hartslagverhogende sport doet zoals hardlopen, joggen, roeien, zwemmen of bijvoorbeeld op een crosstrainer in de sportschool.

VOEDINGSADVIES

Je dagelijkse voeding is per eetmoment omschreven in jouw persoonlijk protocol en bestaat tijdens deze dagen uit vruchtensap en/of groentensap.

Tijdens ieder eetmoment neem je de supplementen uit het pakket, zoals omschreven in jouw protocol.

Tijdens de vastendagen neem je géén multivitamine in omdat je lichaam onvoldoende koolhydraten binnen krijgt om de multivitamine op te nemen.

SPORTVASTENKUUR



OPBOUWDAGEN (DAG 7 T/M 10)

Dag 7:

Het principe van de eerste opbouwdag is het lichaam weer te laten wennen aan vaste voeding en de spijsvertering weer op gang te laten komen. Vandaag start je weer met het innemen van de multivitamine ter ondersteuning van je voeding.

Dag 8:

Het principe van de tweede opbouwdag is gelijk aan de eerste opbouwdag en voert het verhogen van de calorie-inname uit olie- en eiwitrijke voeding verder door.

Dag 9:

Je gaat verder met het verhogen van je calorie inname. Je calorie-inname is nu bijna op een normaal niveau.

Dag 10:

Vandaag ga je voor het eerst weer koolhydraten innemen. Tijdens de lunch en het diner heb je keuze uit aardappelen en/of rijst.

Vergeet niet om gedurende de gehele dag voldoende water, koffie of thee (zonder suiker) in te nemen.

SPORTADVIES

Sport in de ochtend, middag of avond 20 tot maximaal 30 minuten binnen je persoonlijke hartslagzone volgens jouw persoonlijk sportadvies.

Het is belangrijk dat je een hartslagverhogende sport doet zoals hardlopen, joggen, roeien, zwemmen of bijvoorbeeld op een crosstrainer in de sportschool.

VOEDINGSADVIES

Je dagelijkse voeding is per eetmoment omschreven in jouw persoonlijk protocol en bestaat tijdens deze dagen in de ochtend uit magere kwark met fruit en vruchtensap. In de middag eet je een salade met licht verteerbare eiwitten, zoals kip, vis of ei, pistachenoten en vruchtensap. In de avond bestaat de maaltijd uit gewokte groenten met licht verteerbare eiwitten en pistachenoten.

Tijdens ieder eetmoment neem je de supplementen uit het pakket, zoals omschreven in jouw protocol.



Het Sportvasten pakket bevat:

- Sportvasten multivitamine
- Omega health 60% met choline
- Cal/Mag/Zink
- Metabolic Switch aardbei
- Switchstrips met resultatenkaart

MULTIVITAMINE

Een multivitaminen- en mineralencomplex, dat tekorten in je lichaam helpt voorkomen. Daarnaast ondersteunt het de spieren de trainingsprikkel intact te houden en geeft het vetverbrandingsprikkelers

OMEGA HEALTH MET CHOLINE

Dit supplement bevat extra onverzadigde visolie met een hoog gehalte EPA en DHA. Deze twee essentiële vetzuren dragen bij aan een gezond hart en de instandhouding van een normale bloeddruk. DHA is bovendien een belangrijke bouwsteen voor de hersenen. Zo blijf je gefocust tijdens het Sportvasten! De unieke toevoeging van choline ondersteunt je vetverbranding.

CAL/MAG/ZINK

Tijdens het vasten sport je intensiever dan je gewend bent, waardoor je spieren en botten extra calcium, magnesium en zink verbruiken. Om tekorten te voorkomen is het belangrijk dat je deze mineralen weer aanvult. Calcium, magnesium en zink zorgen namelijk voor het behoud van soepele spieren en sterke botten

METABOLIC SWITCH

Een supplement in poedervorm dat je mengt met 150ml koud water.

Het zorgt o.a. voor:

- Langdurig behoud van de vetverbrandingsstand
- Behoud van de resultaten
- Functioneren van je hersenen, die kunnen immers géén vet verbranden!



BOODSCHAPPENLIJST

Aangezien ik je graag in alle gemakken wil voorzien heb ik hieronder alvast alle benodigde boodschappen voor je op een rijtje gezet. Om de kuur zo gemakkelijk mogelijk te maken kan je gewoon flessen sap kopen. Zodoende hoef je geen tijd en energie te steken in het wassen en persen e.d. Uiteraard wel het liefst kiezen voor een goede, biologische kwaliteit.

Wanneer je allergisch of intolerant bent voor een van de ingrediënten/producten die op de lijst staan of je lust iets echt niet, laat het me dan even weten. Samen kijken we dan wat voor jou een mogelijke vervanging kan zijn. Met deze lijst zit je voor de volle 10 dagen qua inkopen gebakken en heb je er verder geen omkijken meer naar.

Al je energie en aandacht kan nu uitgaan naar het bereiken van De Switch!

VOOR DE HELE KUUR

- Olijfolie
- Azijn (bijvoorbeeld appelazijn of balsamico)
- Groenten bouillonblokje (bij voorkeur gistvrij, te koop in de biologische supermarkt)
- 2 potten biologische olijven (ca 50 stuks nodig tijdens de hele kuur)
- Pistachenoten (vrouw: 500 gram / man: 600 gram), rauw of geroosterd, gezouten of ongezouten, met schil gewogen)
- Tonijn uit blik (200 gram). Als je geen tonijn wilt, kun je kiezen voor kipfilet, koop dit dan pas op dag 8.
- Rijst (200 gram nodig, gekookt gewogen)
- Zout, peper en overige specerijen naar smaak

BOODSCHAPPENLIJST

VOOR DAG 1 T/M 6 (KOPEN VOORDAT JE AAN DE KUUR BEGINT)

WAT	HOEVEEL	VOORBEELD
Fruit	4 stuks	kiwi, appel, sinaasappel
Vruchtensap	2 liter	appelsap, sinaasappelsap, grapefruitsap
Sla	100 gram	gemengde sla
Tomaten	2 stuks	
Gemengde groenten	400 gram	wortel, broccoli, prei, bloemkool
Soepgroenten	100-150 gram	zakje voorgesneden soepgroenten
Groentesap	450 ml	tomatensap

VOOR DAG 7 T/M 10 (KOPEN OP DAG 6)

WAT	HOEVEEL	VOORBEELD
Fruit	7 stuks	kiwi, appel, sinaasappel
Sla	400 gram	gemengde sla
Tomaten	4-8 stuks	
Groenten	800 gram	broccoli, spinazie, bloemkool, prei
Kwark	800 ml	magere kwark
Eieren	2 stuks	= totaal voor ontbijt dag 8 + 9. Als je keuze voor het diner op dag 8 tm 10 ook ei is (ipv kip of kabeljauw) kies dan voor grotere verpakking
Kipfilet of kabeljauw	100 gram (vrouw) 150 gram (man)	alleen voor dag 7

Als je kiest voor kipfilet of kabeljauw (vrouw: 150 gram / man: 200 gram) per dag als eiwit voor het diner op dag 8, 9 en 10 koop je dit uiteraard het liefst zo vers mogelijk.

Kies je (een of meerdere dagen) voor eieren (vrouw: 2 / man: 3), dan kun je die al eerder kopen

URINETEST

Gedurende 10 dagen lang doe je urinetesten. Met die test controleer je de hoeveelheid vetten in je urine.

Vanaf dag 4 van de Sportvastenkuur kan je lichaam de daadwerkelijke switch naar vetverbranding maken. De dagen ervoor kan de roze verkleuring op de urinestrip met name de vetten aantonen uit de voeding van de eerste 3 dagen, waaronder de olijfolie van de salade.

Het is belangrijk dat je de test ongeveer 3 uur ná het sporten doet. Dit heeft te maken met de hoge hoeveelheid vetten en lage hoeveelheid suiker die zich op dat moment in je urine bevinden. Wel is het belangrijk om direct na het sporten je blaas goed te legen.

De switch testen

Wil je weten of je lichaam de omschakeling van suiker- naar vetverbranding heeft gemaakt? Dit kun je gemakkelijk meten met de switchstrips uit het Sportvastenpakket.

De switchstrips zijn speciale teststrips waarmee je met behulp van je urine meet of je de switch al hebt gemaakt.

Elke strip heeft drie vakjes:

■ VAK A

Het gele vlakje kleurt groen als je urine glucose bevat. Dit kan wijzen op diabetes. Is dit bij jou het geval? Neem dan contact op met je coach, zodat hij je extra aandacht kan geven tijdens de Sportvastenkuur.

■ VAK B

Het blauwe vlakje kleurt oranje als je urine veel vitamine C bevat. We gebruiken dit vakje echter niet bij het Sportvasten.

□ VAK C

Het witte vlakje kleurt paars als er een combinatie aanwezig is van een hoge vetverbranding en een tekort aan suikers. De stoffen die dan ontstaan noemen we ketonen. Hiermee meet je de metabole switch in je lichaam. Kleurt dit deel vanaf vakje 3 paars, dan is het zover: je lichaam verbrandt vrijwel enkel vetten in plaats van suikers.



Je hebt de switch gemaakt!

BIJVERSCHIJNSELEN

Het is belangrijk om van tevoren te weten wat de mogelijke bijverschijnselen zijn van de Sportvastenkuur zodat je hier niet van schrikt op het moment dat het je overkomt. Het is normaal en kàn erbij horen, maar hoeft natuurlijk niet zo te zijn!:

- Wanneer je de Metabolic Switch te snel drinkt kan je tintelingen ervaren in o.a. vingers en gezicht. Dit kan géén kwaad en neemt na een paar minuten weer af. Heb je hier last van, drink de Metabolic Switch dan in een lager tempo.
- Je menstruele cyclus kan even in de war raken (en bijvoorbeeld een doorbraakbloeding geven);
- De anticonceptiepil kan slechter werken;
- Je darmen kunnen rommelen en je kan even last hebben van dunne ontlasting;
- Heb je 's nachts last van 'zeurende benen'? Dan heb je iets te hard getraind. Train de volgende dagen op een rustiger tempo.
- Je kan last hebben van een minder frisse adem. Een suikervrije kauwgom kan dan helpen maar het liefst neem je dat natuurlijk niet;
- Als gevolg van een verhoogd adrenaline kan je slechter slapen en een hyper gevoel ervaren. De meeste mensen hebben véél energie.
- Een lagere bloeddruk. Mocht je hier last van hebben en je wat flauw voelen, neem dan een kop zoute bouillon of zoethoutthee.
- Vanwege de lagere bloeddruk: mocht je van plan zijn om een dagje naar de sauna te gaan dan zou ik daar even mee wachten. Wil je persé gaan, ga dan samen met iemand.

RESULTATEN



Na de 10-daagse Sportvastenkuur heeft je lichaam de switch gemaakt en verbrandt nu vetten in plaats van suikers!

Je voelt je niet alleen energiever en fitter dan ooit, maar hebt ook minder trek in zoetheid. Bovendien ben je lekker wat kilo's afgevallen en is je buikomvang geslonken.

Dit was je kickstart naar een gezondere levensstijl, nu is het de kunst die levensstijl en de bijbehorende resultaten vast te houden!

Dat doe je door:

- Minimaal twee keer per week te blijven sporten
- Dagelijks genoeg te bewegen - minimaal 10.000 stappen per dag
- Kracht- en intervaltraining te combineren; dit levert hypertrofie (spieropbouw) op
- Met duurtraining houd je de vetverbranding vast
- Koolhydraatbeperkt te eten. Je eet nog wel degelijk koolhydraten maar in een lagere hoeveelheid. Zo houdt je de vetverbranding in je lichaam hoog.

De maximale ondersteuning hierbij is het natraject: [Keep The Switch](#).

Het grote voordeel hiervan: ook als je af en toe ongezond eet blijft je lichaam vetten verbranden. Zo wordt het wel heel gemakkelijk om je resultaten te behouden! Na het afronden van de Sportvastenkuur ontvang je hier meer informatie over.



BEGELEIDING

Om jou zo goed mogelijk te begeleiden tijdens je Sportvastenkuur starten we met het invullen van het intakeformulier. Aan de hand daarvan wordt er voor jou een persoonlijk protocol samengesteld.

Samen bespreken we welke sportactiviteiten je het beste kan doen tijdens de kuur en op welke momenten je dat het beste kan doen.

Gedurende de kuur houden we nauw contact via Whatsapp, dat communiceert snel en direct. Schroom niet om te vragen te stellen!

INVESTERING

De investering voor een Sportvastenkuur bedraagt € 249,- incl. BTW.

Heb je de Sportvastenkuur al eens een keer gedaan en ga je voor een herhalingskuur, dan betaal je voor een Repeat the Switch pakket € 214,- incl. BTW.

Eventuele losse zakjes Metabolic Switch, die jou ondersteunen bij de minikuren kosten € 43,95 voor 13 sachets en € 97,69 voor 39 sachets (multipack).

CONTACT

My Private Gym
Cathalijn Wijnberg-Corsten
cathalijn@myprivategym.nl
06-14423337

MY GYM
PRIVATE