

WANDELEN VASTEN



FITTERO
GET THE BEST OUT OF LIFE



MY GYM
PRIVATE GYM

Door Cathalijn Corsten | My Private Gym

DE GRONDSLAG

Wandelen is de meest natuurlijke vorm van duurtraining voor de mens. Onze verre voorouders waren 'Jager-Verzamelaar' en zowel tijdens het jagen als verzamelen was de basis wandelen. Het spiervezeltype dat voornamelijk wordt gebruikt bij het wandelen heeft in potentie een groot duurvermogen en kan snel switchen naar vetverbranding.



Wandelvasten is een variatie op Sportvasten waar Fittergy circa 10 jaar geleden mee is gestart. Hierdoor is er veel bekend over de resultaten en ervaring met deze kuur.

De transformatie die men doorgaat tijdens de 10-daagse Wandelvastenkuur is zowel fysiek als mentaal merkbaar. Dagelijks stevig wandelen, bij voorkeur buiten in de natuur, levert veel op: je valt af, krijgt meer focus en energie en je algehele gezondheid zal verbeteren.

Is Wandelvasten wat voor jou?

Wandelvasten is uitermate geschikt voor mensen die van nature goed zijn in laag-intensieve, langdurige inspanningen. Ook voor minder sportieve mensen en dames in de overgang is Wandelvasten een geschikte kuur

Heb je Diabetes type I of II, heb je in het verleden een eetstoornis gehad of heb je een burn-out en/of last van oververmoeidheid, dan is Wandelvasten minder geschikt

FOCUS

De Wandelvastenkuur focust op algehele gezondheidswinst die zeer lang beklijft en is bovendien geschikt voor mensen met een minder goede conditie.



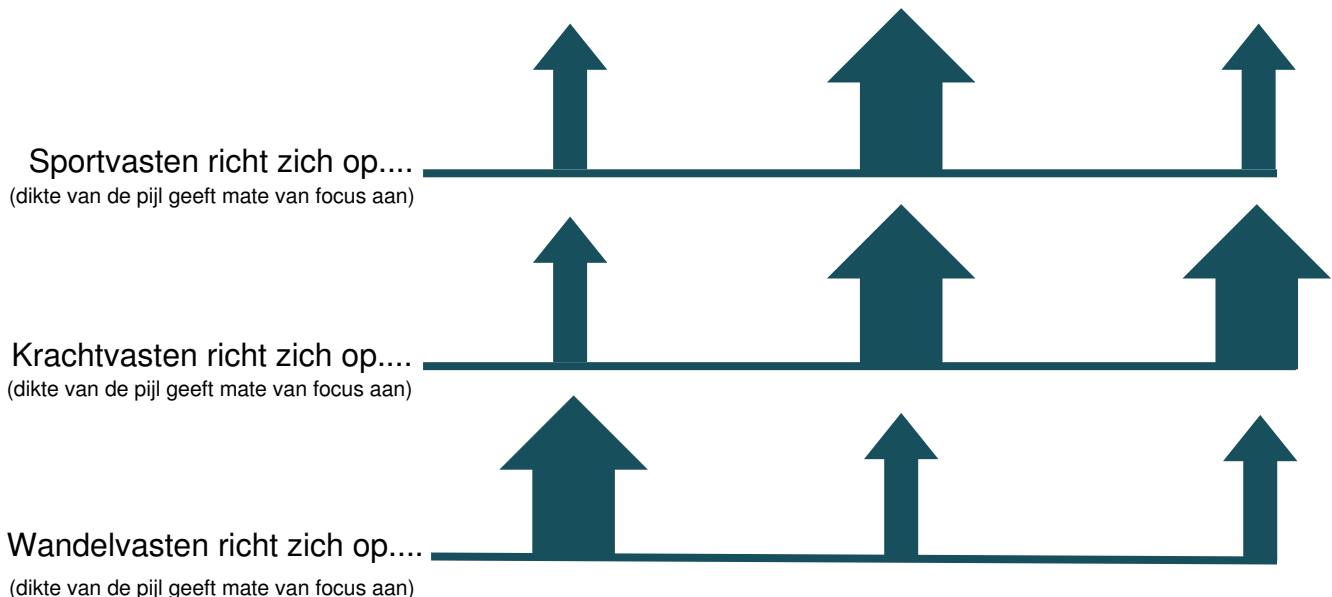
- Je doet duurtraining op vetverbrandingsniveau. Omdat de intensiteit van deze duurtraining lager is dan bij Sportvasten is de duur langer, namelijk minimaal 1 uur wandelen per dag.
- Tijdens het Wandelvasten neem je óók Resveratrol. De inname van polyfenolen is tijdens deze kuur namelijk extra belangrijk. Ook drink je dagelijks minimaal 1 liter groene thee.
- De Wandelvastenkuur richt zich met name op de spiervezel type 1. Je maakt in die spiervezels meer mitochondria (energiefabriekjes) aan waardoor de verhoogde stofwisseling en vetverbranding zeer lang stand houdt.
- Met Wandelvasten realiseer je vetverlies in met name je lever en inwendig (visceraal) buikvet.



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





WANDELFASTENKUUR

De Wandelvastenkuur bestaat uit 10 dagen die beginnen met 3 afbouwdagen, gevolgd door 3 vastendagen en 4 opbouwdagen.

AFBOUWDAGEN (DAG 1 T/M 3)

Dag 1:

Vandaag start je met het afbouwen van calorieën en eet je voeding die je lichaam voorbereid op het verminderen van het gebruik van koolhydraten als brandstof. Het wandelen kost waarschijnlijk geen enkele moeite en het is verstandig om tijdens het wandelen ook wat trappen en heuvelop te lopen om de suikervoorraad in het lichaam te laten afnemen.

Dag 2:

Deze afbouwdag verlies je het grootste deel van de koolhydraten uit je lever. Daardoor schakelt je lever over op het verbranden van vet. Het wandelen gaat waarschijnlijk nog vrij makkelijk en ook vandaag kan het helpen als je wat trappen en heuvelop loopt om de switch naar vetverbranding te versnellen.

Dag 3:

Je spieren beginnen op deze laatste afbouwdag al meer vet te verbranden, de lever is inmiddels overgeschakeld op het verbranden van vooral vetten. Heb je nog voldoende energie, pak dan ook vandaag nog wat trappen of heuvels mee tijdens je wandelingen. Je kunt echter wel sneller buiten adem raken, pas dan je tempo of intensiteit aan.

SPORTADVIES

Wandel in de ochtend, middag of avond ten minste 60 minuten, bij voorkeur in 1 keer, maar anders in delen van minimaal 30 minuten.

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.

Drink dagelijks ca 1,5 - 2 liter (koffie, thee, water), waarvan tenminste 1 liter groene thee.

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



WANDELFASTENKUUR

VASTENDAGEN (DAG 4 T/M 6)

Dag 4:

Op deze vastendag is elke stap die je zet vooral vetverbranding. Zorg dat je minimaal een uur wandelt. Het lopen van trappen of heuvels kan nu een te grote uitdaging zijn en het is beter om wat extra te wandelen op een vlak parcours. Je spieren kunnen tijdens de wandeling wat vermoeider aanvoelen. Vaak kun je qua energie echter nog uren wandelen.

Dag 5:

Deze dag draait ook vooral op vetverbranding en je kunt met de urinetest een (beginnende) switch meten. Daarnaast beginnen de spiervezels die je gebruikt tijdens wandelen extra vermogen op te bouwen. Je kunt dus al spreken van een verbetering van je duurconditie. Vermoeidheid kan nu echt een rol gaan spelen. Wandel minimaal een uur, langer mag, maar overdrijf niet. Elke stap die je extra doet levert extra vetverlies op.

Dag 6:

Op de 3e vastendag sta je waarschijnlijk 100% in de vetverbranding. Het is nu goed aanvoelen hoeveel je kunt wandelen, vermoeidheid is op deze dag vrijwel zeker aanwezig. Wandel minimaal een uur, dit mag ook verdeeld worden over 2 sessies van 30 minuten. Overleg met je coach als je te vermoeid bent.

SPORTADVIES

Wandel in de ochtend, middag of avond ten minste 60 minuten, bij voorkeur in 1 keer, maar anders in delen van minimaal 30 minuten.

VOEDINGSADVIES

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

Drink dagelijks ca 1,5 - 2 liter (koffie, thee, water), waarvan tenminste 1 liter groene thee.

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.



WANDELFASTENKUUUR

OPBOUWDAGEN (DAG 7 T/M 10)

Dag 7:

Vanaf vandaag neem je weer voeding in en begint het lichaam met de eerste aanvullingen van de verbruikte lege suikervoorraden. Het is niet genoeg om de tank weer te vullen, daardoor gaat de vetverbranding tijdens het wandelen nog volop door. De voeding van deze dag gaat vooral naar je hersenen, waardoor je jezelf snel veel vitaler kan voelen.

Dag 8:

Deze dag neem je meer voeding in en de extra eiwitten gaan je helpen te herstellen. Als je je energiek genoeg voelt dan kun je waarschijnlijk vandaag makkelijker en zonder vermoeidheid wandelen. Wandel minimaal een uur, maar meer mag zeker! Je verbruikt vandaag nog steeds vrijwel enkel vetten. Het nemen van trappen en heuvels is vanaf nu vaak weer prima te doen.

Dag 9:

Deze dag herstel je verder. De vetverbranding blijft hoog tijdens je wandelingen. Vandaag is een mooi moment, als je ook andere intensievere sporten beoefent, dit weer op te pakken. Je kunt dan vaak ook de conditieverbetering ervaren die je hebt doorgemaakt tijdens de switch op de vastendagen

Dag 10:

De laatste dag! Vandaag eet je voor het eerst weer meer koolhydraten. Hierdoor kunnen de lever en de spieren hun voorraad gaan aanvullen. Je verbrandt tijdens de wandelingen nog steeds vooral vetten. Op deze dag kan het zijn dat je iets aankomt in gewicht omdat je door de grotere inname van koolhydraten ook wat meer vocht gaat vasthouden.

SPORTADVIES

Wandel in de ochtend, middag of avond ten minste 60 minuten, bij voorkeur in 1 keer, maar anders in delen van minimaal 30 minuten.

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.

Drink dagelijks ca 1,5 - 2 liter (koffie, thee, water), waarvan tenminste 1 liter groene thee.

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



HET PAKKET

Het Wandelvasten pakket bevat:

- Sportvasten multivitamine
- Omega health 60% met choline
- Cal/Mag/Zink
- Metabolic Switch aardbei
- Resveratrol 40 mg
- Switchstrips met resultatenkaart

MULTIVITAMINE

Een multivitaminen- en mineralencomplex, dat tekorten in je lichaam helpt voorkomen. Daarnaast ondersteunt het de spieren, het immuunsysteem en zorgt het voor meer energie

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 Wandelvasten! De unieke toevoeging van choline ondersteunt je vetverbranding.

RESVERATROL

Ter ondersteuning van het immuunsysteem en het onderhouden van je weerstand

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 Wandelvastenkuur 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 Wandelvastenkuur 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!

- Je kan sneller duizelig zijn, meer dan bij een Sportvastenkuur. Dit komt doordat je sympatisch zenuwstelsel niet wordt geraakt tijdens de kuur. Dit is je 'fight-flight'-modus waarmee je kracht, vechtlust, power, een verhoogde hartslag en alertheid ervaart, Wandelvasten raakt vooral je vegetatief zenuwstelsel, je voelt je eigenlijk meer 'zen' en verliest meer vocht door ademhaling;
- Je kan hongergevoelens ervaren;
- Je kan eerder buiten adem zijn bij lange wandelingen;
- Meer dorst, dronk voldoende!
- Het kan zijn dat je vaker moet plassen;
- Je kan hoofdpijn hebben, met name in het begin van de kuur;
- Als gevolg van een verhoogd adrenaline kan je slechter slapen en een hyper gevoel ervaren. De meeste mensen hebben véél energie;
- Je kan een onbestemd gevoel hebben.

RESULTATEN



Na de Wandelvastenkuur is je vetverbranding veel beter geworden!

Omdat je lichaam nu ook goed lichaamsvet kan gebruiken als energiebron is het raadzaam om je koolhydraatname te verlagen naar ongeveer 30-40% per dag. Vermijd zoveel mogelijk de 'snelle koolhydraten' zoals in bewerkte voeding, snoep, koek en chips.

Gebruik juist veel polyfenolrijke voeding wat je veelal vindt in de Mediterraanse keuken met veel paprika, zaden, klein rood fruit, olijfolie en tomaten.

Ga door met het gebruik van Resveratrol en vul dit eventueel aan met Greens. De groenten- en fruitextracten in Greens zijn hoog geconcentreerde werkzame nutriënten uit groente of fruit. Kortom, makkelijk veel groenten & fruit in één glas, als aanvulling op je voeding!

Blijf bovenal véél wandelen en ga sporten wanneer je dat voorheen (nog) niet deed. Probeer dagelijks minimaal 10.000 stappen te blijven zetten!

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 Wandelvastenkuur ontvang je hier meer informatie over.



BEGELEIDING

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

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 Wandelvastenkuur bedraagt € 249,- 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