

E-book Gezond Investeren

BLIJF GEZOND



Gezondheid is het grootste geschenk,
tevredenheid de grootste rijkdom

A person with long blonde hair is holding a black book in front of their face. The book has the text "YOUR LIFE MATTERS" printed on it in white, all-caps, sans-serif font. The background is a blurred indoor setting with a person in a white shirt and some greenery.

YOUR
LIFE
MATTERS

Geef jezelf de kans om je normale gezondheid te stimuleren en te werken aan een fittere en gezondere versie van jezelf

Vele wegen leiden naar Rome, zegt het spreekwoord, maar als je op de verkeerde weg zit of niet in de goede richting reist, zal je Rome waarschijnlijk nooit bereiken. De meeste mensen die geregeld op dieet staan, al verschillende dingen geprobeerd hebben, zijn stilaan tot deze overtuiging gekomen. Hoe meer men bezig is met afslanken, hoe groter de kans is om zwaarder te worden en dan ook zwaarder te blijven.

Zwaarlijvigheid heeft altijd al bestaan.

Denk aan Rubens. Grote boezems en brede heupen.

Geen geheimen

Wie bij een chinees restaurant binnenstapt, passeert meestal langs een beeld van een lachende Chinees met een dikke rijstbuik, een teken van overvloed.

Zwaarlijvigheid mag dan eeuwenlang het symbool van welvaart zijn geweest. Nu denkt men er heel anders over.

Alvorens te starten wil ik toch nog even meegeven dat je geduld moet opbrengen. Het is belangrijk om in te zien dat de mens een geheel is, een eenheid en dat overgewicht, minder energie of slechte eetgewoontes moet worden gezien als een uitdaging dat deel uitmaakt van dat geheel.

Geen enkel probleem, of dat nu lichamelijk of geestelijk is, kan op zichzelf worden opgelost.

Naarmate we vorderen wordt het duidelijk dat men op de verkeerde weg zit en dat er een andere aanpak noodzakelijk is.



IF is geen dieet!

Het gaat er hier niet om wat je wel of niet eet.
Het gaat erom wanneer je wel of niet eet.

Intermittend vasten



Dit kan natuurlijk op verschillende manieren
maar de bekendste vorm is het schema 16/8.

Dit betekent dat je 16 uren per dag,
hier tel je ook de uren dat je slaapt bij, aan één stuk vast.
Dit wil zeggen dat je in die 16 uren niet eet.

Bijvoorbeeld van 12u00 's middags tot
20u00 's avonds je maaltijden te nuttigen.



Wanneer je wilt starten met IF dan is het slim om even na te gaan hoe jouw situatie op dit moment is. Het is zeer aantrekkelijk om onmiddellijk te starten met het schema 16/8. Het is alleen niet altijd even slim om hiermee te starten. Je komt uit een situatie waar je meer dan twee eetmomenten hebt. Je bent nog te veel gewoon aan suiker.

Het kan zijn dat wanneer je onmiddellijk in het schema 16/8 stapt dat er zich klachten voordoen. Klachten zoals duizeligheid, wazig zicht, hoofdpijn irritatie, hartkloppingen, overmatig zweten, beven, gapen, rusteloos zijn. Het kan zelfs zijn dat je het nut van dit vasten dan niet gaat inzien, hetgeen jammer zou zijn.

Het is de bedoeling dat je kan eten wat je wilt maar als je resultaat wilt behalen dan is het logisch dat je het gezond houdt! Kies voor ingrediënten die rijk zijn aan gevarieerde voedingsstoffen en die je veel energie geven gedurende de dag. Je eerste maaltijd is het best als je al de kleuren van de regenboog op je bord laat terugkomen.

Intermittent Fasting

IF zorgt ervoor dat je sneller afvalt en het heeft positieve gezondheidseffecten op je lichaam en je hersenen.

Als je 'denkt' dat je honger hebt tijdens je vasten ... heb je eigenlijk dorst. Drink dan water! Koud, lauw of warm. Kijk wat het met je doet!

Vroeger werd er gegeten wanneer men honger had en niet op vaste tijdstippen! We zijn met regelmaat gaan eten sinds er fabrieken zijn met invoering van shiften.

BREAKFAST is ...

BREAK-en van de FAST!

Moet dit 's morgens?



Planning

Tussen 8-12u water - thee - zwarte koffie
(geen zoetstof)

+/-12u aloë drinken (30-60 ml) + eerste
maaltijd

15u eventueel een tussendoortje

18-20u avondeten

20u-... water – thee – zwarte koffie
(geen zoetstof)



INTERMITTENT FASTING 16:8 METHODE

16 UUR AANEENGESLOTEN VASTEN

8 UUR OM TE ETEN

VOORBEELD

1 2 : 0 0 JE MAG ETEN

2 0 : 0 0 STOP MET ETEN - START MET VASTEN

1 2 : 0 0 JE MAG WEER ETEN



Mijn resultaat

Ik heb gekozen voor
Intermittent Fasting (IF)



Inge Clijsters

Ik ben gestart met IF op 16 april 2020.
Corona had ons leven in de ban! Je mocht
nergens heen dus gezond eten en weinig
of geen alcohol was een goed plan.
In het begin een beetje een uitdaging om
mijn ontbijt over te slaan maar
ondertussen neem ik geen ontbijt meer.



Onderstaande foto heb ik op 28 juli 2022
genomen en ik mag met trots zeggen dat
ik mij fit en gezond voel op mijn 55 jaar.
We zijn ondertussen twee jaar verder en
mijn gewicht is nog altijd top! .
Mager wil ik niet zijn. Ik wil me gezond
voelen en geen opgeblazen gevoel hebben.



Diëten.... Wie heeft het nog nooit gedaan?

Van thuis uit heb ik altijd super gezond en met natuurlijk ingrediënten gegeten. De echte 'boerenkost' zoals ze zeggen. Maar ook af en toe de Bourgondische stijl.

In mijn puberjaren werd ik erg dik (73kg) en heb verschillende diëten gedaan, gebruikt of getest. Zichtbaar was het wel maar zeker geen blijvend resultaat.

Ondertussen mama van 3 jongens, mémé van een kleinzoon en een Intermittent Fasting-lover (IF) ten top!

Waarom IF-lover?

Na mijn kinderen werd ik slank en voelde me goed. Veel energiever en blij in mijn lijf!

Enkele jaren geleden, in 2019, merkte ik dat de menopauze dichterbij sloop. Mijn lichaam veranderde, mijn lende, mijn taille verdween! Ik werd beetje ronder op de vervelende plaatsen.

Wat kon helpen om mijn lichaam weer te resetten en te boosten?

Door op het internet te gaan zoeken ben ik terecht gekomen bij IF.

Ik ben me hierin gaan verdiepen en gaan toepassen op mezelf tijdens de Corona-pandemie.

Terwijl iedereen kloeg over 'Corona'-kilo's raakte ik kilo's kwijt, voelde me beter in mijn vel. (Mijn lende, mijn taille was terug zichtbaar) Mijn broeken en rokken zitten beter (zonder rolletjes)

Ik voel me energiever en mijn mentale focus is op en top!

Voordelen van IF

Door 16:8 toe te passen profiteer ik van
(op langere termijn):

- mijn hormoonhuishouding is in balans
 - gezond immuunsysteem
 - verlaagd cholesterolgehalte
 - verlaagde bloedsuikerspiegel
 - verbeterde stofwisseling
 - mooiere huid
- minder kans op hart- en vaatziekten
 - meer energie
 - meer mentale alertheid
 - betere concentratie

.....



Wetenschappelijke studies wijzen uit dat af en toe nauwelijks iets eten niet alleen goed is voor je lichaam, maar ook voor je brein. Vasten maakt vrolijk. Het zorgt ervoor dat ons lichaam zijn afval opruimt. Mogelijk voorkomt het zelfs dementie.

www.eoswetenschap.eu → wat doet vasten...



**Het is mijn missie jouw gezondheid
met natuurlijke zorg te verbeteren
en te versterken daar waar nodig.**

Wil je mij ook helpen?

Je helpt mij door mijn facebook pagina's te liken.

Hierdoor kan ik nog meer mensen bereiken en helpen gezond(er) en fitter te worden.

<https://www.facebook.com/gezondinvesteren>

<https://www.facebook.com/gewoongezondenlekker>



BE THE CHANGE YOU WANT TO SEE

Denk hier aan!

Je bent niet op
DIEET

Je verandert je
LEVENSTIJL

