

Sportvasten: De nieuwste trainingsmethode om af te vallen

Sportvasten: de naam zegt het al en is een combinatie van sporten en vasten. Het is een nieuwe methode om snel en op een verantwoorde manier af te vallen. Sportvasten is een kuur van maximaal 10 dagen waarin afbouw-, vasten- en opbouwdagen opgenomen zijn.

Tijdens het sportvasten worden systemen in het lichaam omgezet zodat het lichaam steeds beter wordt in het verbranden van vet. Daarbij blijft de spijsvertering actief. Dit alles gebeurt door de voeding te verminderen (en op de vastendagen zelfs te beperken tot 3 sapjes), op intensief niveau te sporten tijdens de kuur en de juiste verhouding vitaminen, mineralen en aminozuren tot je te nemen.

Onderzoek

“Sportvasten is niet het zoveelste dieet”, zegt medisch bioloog Remco Verkaik, “en zeker geen crash dieet. Het is ook niet te vergelijken met het Sonja Bakker dieet. Dat is een laag calorisch dieet welke het lichaam in de spaarstand zet. Er vindt geen metabole switch plaats en je blijft daarmee in de suikerstand staan. Dit betekent dat je na het volgen van een dieet zoals dat van Sonja Bakker de rest van je leven minder calorieën kunt nuttigen, anders komt het overgewicht weer terug of word je zelfs zwaarder.” Al meer dan vijftien jaar verdiept Verkaik zich in wetenschappelijke onderzoeken op de invloed van voeding op (top)sport. Een aantal jaren geleden stuitte hij op een publicatie van wetenschapper Pieter de Lange. “Dat artikel ging over de ‘food deprived muscle’, zeg maar de uitgehongerde spier.” De vraag die Verkaik sinds die tijd bezig houdt: “Wat gebeurt er in een spier die voedingstekort krijgt als gevolg van

vasten en duursport?” Verkaik ontdekte dat die onconventionele combinatie een wonderbaarlijk effect op het lichaam sorteert. Na jaren onderzoek ontwikkelde hij sportvasten, waarin de spieren van het menselijk lichaam gedwongen worden door een combinatie van vasten, duurtraining en voedingssupplementen over te schakelen van suiker- naar vetverbranding. Het resultaat: lager gewicht, meer vitaliteit en aanzienlijk betere duursportprestaties.

“Sportvasten staat haaks op alles wat tijdens medische studies geleerd wordt”, beaamt Remco. “Daar wordt niet gedacht in termen van trainingsprikkel uitdelen door middel van trainen, vasten of desnoods een geneesmiddel om je lichaamseigen gezondheid te verbeteren. Aan de introductie van sportvasten is een lange voorbereidingstijd vooraf gegaan. We wilden zeker weten dat sportvasten werkt en hebben het product door verschillende sporters en honderden consumenten laten testen”, aldus Remco.

Begeleiding

Een intake door een gediplomeerde SportvastenCoach gaat vooraf aan het Sportvasten traject. Tijdens deze intake wordt bepaald of iemand voor de kuur in aanmerking komt. Voorwaarde om de Sportvastenkuur te kunnen volgen is dat men gezond is, geen medicijnen gebruikt en al goed eet en beweegt. Wanneer er geen bezwaren zijn wordt het te doorlopen

traject uitgestippeld. Tijdens de hele kuur wordt de deelnemer professioneel begeleid door de SportvastenCoach met een persoonlijk sportvasten training op maat samengesteld. Remco: “Inmiddels hebben we 140 personal trainers opgeleid in Nederland en geleerd hoe sportvasten toe te passen in de praktijk volgens een vast procedé. Dat begint met een uitgebreide intake waarin de gegevens over de lifestyle van de deelnemer, gezondheid en doelstelling wordt besproken. Verder legt de personal trainer de principes achter sportvasten uit en maakt hij/zij een analyse van de voeding en geeft een toelichting op voeding, sporten en de suppletie tijdens de kuur. De volgende stap is Meten en Wegen. Er wordt bepaald of iemand diabetes heeft door glucose in de urine te bepalen. Daarnaast worden ook de ketonen in de urine gemeten, het gewicht, vetpercentage en lichaamsmassa. Tenslotte krijgen de deelnemers aan Sportvasten het Supplementenpakket. Dat bestaat uit: urinstrips, metabole switch supplement, multivitamine, Omega-3 en Calcium-Magnesium-Zink. De voedingssupplementen tijdens de sportvasten training zorgen ervoor dat men sneller en effectiever de metabole switch van suiker- naar vetverbranding maakt. Verder zorgen de supplementen voor extra gewichtsverlies, minder opbranden van eigen spierweefsel, minder honger en extra snel herstel na de kuur. Deze supplementen zijn op basis van



wetenschappelijk onderzoek ontwikkeld en zijn onmisbaar tijdens de sportvasten kuur.

Het Sportvasten Programma

Mensen die aan Sportvasten willen deelnemen, dienen zich terdege voor te bereiden. Dat begint met het plannen van een aantal dagen waarin er minder of niet gewerkt wordt. De kuur begint met 3 afbouwdagen, waarin de deelnemer langzaam zijn voeding afbouwt en al begint met de supplementen. Hij/zij krijgt een exact schema voor voeding, training en suppletie. Tijdens de kuur bestaat de training uit een intensieve cardio-training van 20 tot 30 minuten. Dit is steeds

dezelfde training, bijvoorbeeld hardlopen, trainen op een crosstrainer of trainingsfiets, zodat van één of meerdere grote spiergroepen de glycogeenvoorraad wordt opgemaakt. Na de afbouwdagen begint het zwaarste deel, de 3 saptagen. In deze dagen vindt de metabole switch plaats. Tijdens de saptagen kan men beter niet of niet te hard werken. In de afsluitende opbouwdagen bouwt men langzaam de voeding weer op. Belangrijk is dat de deelnemer in die 10 dagen zich precies aan het protocol houdt. Tijdens de kuur dient er ook dagelijks een logboek bijgehouden te worden. Na de kuur is het heel belangrijk om gezond en uitgebalanceerd te eten en te blijven sporten. Alleen dan heeft de kuur

eigenlijk zin, omdat je lichaam dan doorgaat met vet verbranden.

Resultaat

Tijdens de kuur verliezen de deelnemers gemiddeld 3-6 kg waarvan 2/3 vet is (de rest is vocht en darminhoud). Bij correcte opbouw en blijvend sporten na de kuur blijft dit gewicht weg en kan men nog verder afvallen vanwege de hogere verbranding. Daarnaast verdwijnt bij sportvasten met name het abdominale-, oftewel buikvet, het punt waar de meeste mensen moeite mee hebben. In uitzonderlijke gevallen maak je in de eerste kuur niet de metabole switch, je hebt dan een tweede kuur nodig na 4 tot 6 weken. Dit kan met name voorkomen bij vrouwen met overgewicht die jarenlang hebben gejoed of die jarenlang op een verkeerd voedingspatroon van veel suikers en vetten hebben gezeten. Een ander, maar veel ingewikkelder, proces is dat door sportvasten het lichaam stressbestendiger wordt. Tijdens de sportvastenkuur worden genen geactiveerd die het lichaam belastbaarder maken tegen gifstoffen, psychische stress, kou en warmte, langdurige lichamelijke inspanning en weinig slaap. Deze genen, ook wel anti-aging genen genoemd, maken mensen dus ook gezonder.

Sportvasten levert je een enorme gezondheidswinst op en een lager risico op vrijwel alle Westerse ziektebeelden. De suikerstofwisseling verbetert, het cholesterol daalt, de bloeddruk daalt in veel gevallen, allergieën kunnen verbeteren, de stemming wordt beter en uiteraard krijgt of handhaaft men een gezonder gewicht. Remco: “Er is een continue evaluatie van deze gezondheidseffecten en indien men een persoonlijke interesse heeft in bijvoorbeeld het cholesterolgehalte kan een sportvastencoach bloedonderzoek voor en na de sportvasten kuur verrichten. De ervaringen van de coaches die met sportvasten werken zijn positief. Het aantal coaches, therapeuten en (top) sportbegeleiders die met sportvasten willen starten neemt toe. Inmiddels is op 126 locaties door heel Nederland de sportvasten kuur te volgen.”

Voor meer informatie:
www.sportvasten.nl

sportvasten® make the switch