

Sportvasten in de praktijk getest



In het vorige nummer van BodyLIFE hebben we aandacht besteed aan de methode van Sportvasten. Dit is een kuur van maximaal 10 dagen waarin afbouw-, vasten- en opbouw dagen 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. In dit nummer kunt u de ervaringen lezen van Dennis Hermans

en Roy Mahubessy. Na een introductie van de Sportvasten kuur door medisch bioloog Remco Verkaik van Sportvasten, gingen beide heren vol goede moed aan de slag.

Naam: Dennis Hermans
Leeftijd: 34
Begingewicht: 134 kg
Eindgewicht (Na 10 dagen sportvastenkuur): 125,4 kg
Totaal gewicht kwijt: 8,6 kg

Doelstelling

Voor de Sportvasten training zat Dennis in een vast stramien van ongezond leven. "Ik at teveel snacks, vooral 's avonds chips bij de tv en in het weekend friet, shoarma, pizza enz. Daarbij doe ik ook niet aan sport en heb bovendien een zittend beroep (grafisch ontwerper). De enige beweging die ik heb is fietsen naar mijn werk. Ook rook ik zo'n 15 sigaretten per dag. Ik wist dat als ik dit zou doorzetten, niet heel erg oud zou gaan worden. Dus het werd tijd voor Verandering en was blij dat ik met de Sportvasten kuur kon beginnen.

Beweging

Ik ben met volle overgave in de Sportvasten training gesprongen en heb het geheel als prettig ervaren. Ook heb ik weinig last gehad van vermoeidheid, honger en/of duizeligheid. Natuurlijk heb ik wel een aantal momenten gehad dat ik aan eten dacht, maar met een flinke slok water, was dat zo weg. Met het sporten zelf heb ik geen enkele moeite gehad (behalve

in het begin wat spierpijn). Ik heb elke dag netjes mijn 30 minuten gefietst, in het hartritme dat me werd aanbevolen in mijn Sportvastenprotocol. Elke morgen ging ik richting mijn werk, waar we een sportzaaltje hebben, en zat elke dag op de hometrainer. Dat was wel saai, omdat ik alleen in een zaal bezig was, met elke dag hetzelfde uitzicht en dezelfde muziek. Dus heb ik besloten om zelf een hometrainer te kopen, zodat ik thuis kon gaan trainen. Dat heb ik ook gedaan, en dat bevalt me prima.

Voeding

Het eten dat werd voorgeschreven in het protocol vond ik wat minder. Ik houd van nature niet van groente, en had op sommige momenten echt de neiging om het uit te spugen (zoals bijvoorbeeld van de 3 glazen pure tomatensap). Maar het werd richting de vastendagen steeds gemakkelijker. Tijdens de vastendagen, waar je dus alleen maar sapjes drinkt, heb ik vrijwel nergens last van gehad. Ik was 's avonds wel moe, maar dat was begrijpelijk. Maar ik heb geen enkel moment honger gehad. Dat vond ik erg fijn. Tijdens de Sportvasten kuur ben ik ook geweldig begeleid door mijn sportvastencoach Remco. Als ik ergens mee zat, dan kon ik hem gewoon telefonisch bereiken of per e-mail en dat ging super. Na de vastendagen had ik wel moeite om wat meer te eten dan de dagen voorheen, maar ook dat ging verder



goed. Elke dag was het gewoon goed vol te houden, mits je een beetje let op wat je de hele dag doet. Ga dus niet verhuizen, neem genoeg rust, en zet alles op een lager pitje. Dan zijn de vastendagen goed te doen. Na de Sportvasten kuur ben ik gewoon doorgegaan met sporten. Ik heb van Remco een vervolg protocol gekregen met tips, trucs en richtlijnen om verder te gaan. En daar houd ik me aan, en voel me super. Ik ben echt blij dat ik hiermee begonnen ben en heb gezien het resultaat en ervaring ook de wil om hiermee verder te gaan.

Naam: Roy Mahubessy
Leeftijd: 31 jaar
Begingewicht: 102 kg
Eindgewicht (Na 9 dagen sportvastenkuur): 96,7 kg
Totaal gewicht kwijt: 5,3 kg.

Doelstelling

Ik ben met sportvasten begonnen, omdat het een goede test voor mij zou zijn om de discipline weer eens op te kunnen pakken met betrekking tot het niet eten van snacks en junkfood. Ik was al een beetje op mijn gewicht aan het letten, voordat ik begon met sportvasten. Ook had ik de draad weer opgepakt om in ieder geval 2 maal per week een uur te gaan sporten en meer te letten op mijn voeding. Doordeeweeks ging dat goed, maar zodra het vrijdag was en het weekend stond voor de deur, dan barstte het feest weer los. Frietje op vrijdag en in het weekend 's avonds lekker op de bank films kijken met chips, chocolade etc. Op deze manier heeft die 2 uur in de week sporten dus eigenlijk geen zin. Sportvasten bood mij een kans om gedisciplineerd een eetpatroon te volgen met de bijbehorende beweging.

Beweging

Bewegen deed ik dagelijks 30 minuten op de crosstrainer. In het begin was het lastig om in de hartslagzone te blijven. Ik begon iets te fanatiek, maar naderhand ging het goed. Wel had ik wat last van mijn benen, maar dat kwam omdat ik de maandag ervoor fanatiek gesport had waarbij we squats moesten doen.

Voeding

De eerste dag begon voor mij met een migraine/hoofdpijn-aanval 's ochtends. Lekker begin dus, maar na een paar paracetamols ging het wel weer en kon ik echt gaan beginnen met sportvasten. Het eten was wel even wennen. In plaats van een 1 kopje senseo en een bak muesli/cruesli, bestond het ontbijt uit een appel, een sinaasappel met sap aangevuld met pillen, wel wat meer dan ik gewend was. De hoeveelheid salade voor de lunch vond ik wel wat weinig, terwijl het diner verrassend lekker was. Normaal vind ik avondeten zonder een stuk vlees niet compleet, maar de wokgroenten waren heerlijk en is misschien wel een optie voor in de toekomst. Tussendoor regelmatig een fles metabolic

switch gedronken. De eerste drie afbouwdagen verliepen wat voeding betreft prima. Ik merkte niks raars en had ook geen last van moeheid of een honger gevoel, tenminste als ik niet aan eten dacht. De vastendagen zijn wat lastiger omdat je alleen maar groentesap mag drinken aangevuld met de supplementen uit de sportvasten kuur.

Het is overigens voor mij een compleet raadsel waarom sommige mensen vrijwillig groentesap kopen. De eerste vastendag was op zich niet zo'n probleem, omdat ik de dag ervoor al op vloeibaar voedsel was overgestapt. Aangezien ik wel naar mijn werk ben gegaan, heb ik het wel gemerkt toen ik thuis kwam. Ik heb zelfs een uurtje geslapen op de bank voordat ik ben gaan sporten. Sporten ging ook een stuk moeilijker. Over de gehele dag merk je inderdaad dat je moe bent en niet zo veel brandstof hebt binnen gekregen. De tweede vastendag ging wat gemakkelijker omdat ik ook niet naar mijn werk hoefde. De gehele dag kon ik goed merken dat mijn energie daalde tussen de 'eettijden', maar het was op zich wel goed te doen. Ik voelde wel duidelijk verschil tussen de eerste vastendag en de tweede. Gelukkig bleek uit de urinetest dat de metabolic switch al had plaatsgevonden en kon ik de volgende dag starten met de opbouw dagen. Lekker, weer wat vast eten, maar ik moest wel weer even wennen. Ik merkte dat ik snel vol zat, maar ik heb toch alles opgegeten. Ik voelde direct dat ik meer energie kreeg door het eten. Het sporten ging weer goed en ik zweette meer vocht uit dan tijdens de vastendagen. Tijdens de opbouw dagen voelde ik me elke dag fitter worden. Dat zal komen doordat ik natuurlijk meer brandstof binnenkrijg. Ik ben benieuwd of mijn lichaam na de kuur gaat merken of er een metabolic switch heeft plaatsgevonden. Blijft dit lang duren of ga ik toch weer redelijk snel in mijn oude gewoontes vervallen? Eerlijk gezegd, moet ik wel bekennen dat ik natuurlijk wel een beetje de chips, de chocolade en mijn 2 goede vrienden Ben en Jerry heb gemist, maar alleen als ik eraan dacht. Ik heb het echter nooit zwaar gehad, dus als dat zo blijft zou dat natuurlijk perfect zijn.

Echter nu ik de sportvasten kuur achter de rug heb (en nog een minikuurtje in het vooruitzicht over 2 weken) moet ik bekennen dat ik toch bewuster met eten omga en ook wel geloof in het principe van sportvasten. Ik



merk ook echt dat ik niet meer zo'n zin in suikers heb als daarvoor. Het weekend na de kuur heb ik ook geen friet, chips of andere snacks op en ik moet zeggen dat ik het ook niet heb gemist! Het lijkt wel of mijn lichaam een beetje is afgekickt op die suikerbombardeerten in het weekend. Bijkomend voordeel is dat de kuur je laat zien dat lekker eten niet per se vet eten of snacks hoeven te zijn. Het sportvasten komt bij mij een beetje over als een afkickkuur voor suiker. Je verbruikt in korte tijd al je suikers in je suikertank, zodat je lichaam moet switchen naar die andere brandstof in je lichaam, je vetvoorraad. De kuur herinnert zeg maar je lichaam eraan dat er ook nog die andere brandstof is.

Over de gehele kuur kan ik zeggen dat hij goed te doen is. Je moet echter wel inzet tonen en als je eraan begint het ook goed doen. Je hebt er alleen maar voordeel bij. Tot nu toe is het sportvasten in ieder geval voor mij niet alleen een lichamelijke switch geweest, maar ook een mentale en geestelijke switch, waardoor ik bewuster met mijn eten en lichaam omga. Mijn lichaam is nu overgestapt van suiker- naar vetverbranding en als ik de suikertank maar niet over laat lopen (dus met mate, normaal, zoetigheid eten) dan zal dat zo blijven? Ik heb in ieder geval de voornemens om meer te letten op mijn eten en ook meer te gaan sporten. Ik ben nog niet helemaal klaar, wil nog wel wat meer gewicht kwijt, maar de sportvasten kuur is wel een goede kickstart hiervoor geweest!