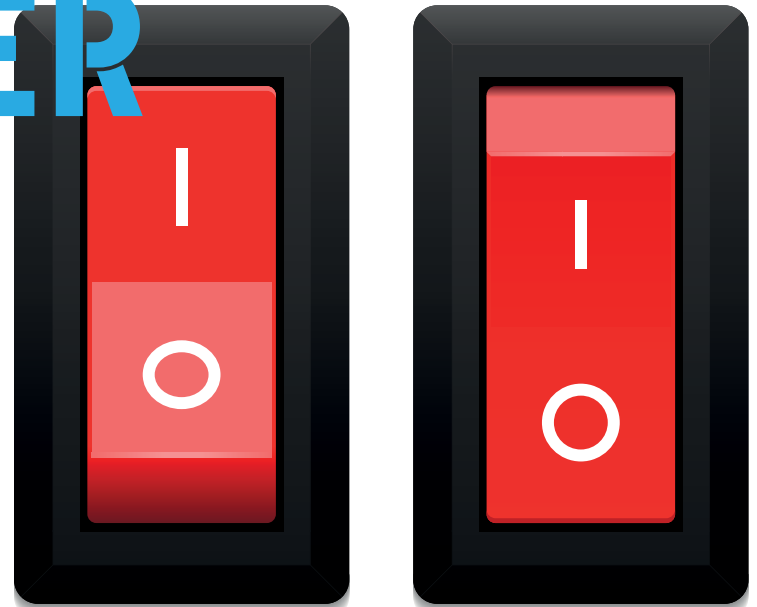


# VAN SUIKER NAAR VET



## Meer energie en sneller herstel door sportvasten

**Sportvasten is waarschijnlijk de meest controversiële herstelmethode in dit mindossier. We hebben het hier niet over tijdelijk herstel, maar over een algehele toename van de vitaliteit als gevolg van een kortdurende (sap)vastenkuur in combinatie met dagelijkse training.**

Sportvasten, dat wordt aangeprezen als 'de meest krachtige trainingmethode om het lichaam zichzelf te laten vitaliseren', beweegt zich langs de grenzen van wat bekend is over het functioneren van het menselijk lichaam. Dat maakt het op dit moment ook controversieel. Maar de te pas en te onpas gebruikte term 'revolutionair' zou hier wel eens toepasselijk kunnen zijn.

*'Dit is nieuwe wetenschappelijke informatie. Het duurt twintig jaar voordat die in de diëtik is verwerkt'*

Sportvasten-uitvinder en medisch bioloog drs. Remco Verkaik begeleidde als voedingsdeskundige tal van topsporters, onder wie mensen als Erben Wennemars en Marianne Timmer. Bij toeval ontdekte hij dat het lichaam op een interessante manier reageert als het bijna geen voeding krijgt, en toch wordt onderworpen aan trainingsprikkele. Je zou Verkaik een fysionaut

kunnen noemen. Een ontdekkingsreiziger die de werking van het lichaam exploreert. "Na uitgebreid onderzoek op mezelf jaren geleden, had ik een eureka-moment toen ik als experiment een sapvastenkuur combineerde met intensief sporten en vervolgens niet alleen kilo's kwijtraakte, maar ook harder kon lopen en minder spierpijn had na mijn trainingen." Een kleine vijf jaar later en een aantal topsportprogramma's verder, kristalliseerde dat uit tot het programma dat nu onder de noemer sportvasten wordt aangeboden.

Wat is het? Sportvasten is een kuur van tien dagen, waarbij je – onder begeleiding van een coach – na drie afbouwdagen, drie dagen lang gaat (sap)vasten, om vervolgens weer vier dagen op te bouwen naar een normaal eetpatroon. Tijdens die tien dagen sport je iedere dag minimaal een half uur, om zo ongeveer op dag vijf of zes 'de Metabole Switch' te maken.

De metabole switch zegt u? Ja, dit is het moment waarop er iets fundamenteels in je stofwisseling verandert. Het lichaam schakelt dan om van suiker- naar vetbranding. "En daarmee reset je het lichaam eigenlijk naar zijn natuurlijke toestand," zegt Verkaik. "We staan met zijn allen in de suikerstand en dat leidt tot allerlei gezondheidsklachten. De meeste mensen halen hun dagelijkse energie uit suikers, koolhydraten. Terwijl het lichaam veel beter functioneert als het zijn brandstof uit vet haalt. Enerzijds omdat er meer

energie in vet zit dan in koolhydraten. Anderzijds omdat vet zich hierdoor niet in het lichaam ophoopt, met alle nare gevolgen van dien. Met een simpel urinetestje kan gecontroleerd worden of het lichaam overgeschakeld is van suiker- naar vetverbranding. Dit is het moment om te stoppen met vasten en weer langzaam naar een normale voedingsinname te gaan."

"Belangrijk om te begrijpen bij het sportvasten, is dat dit geen detox kuur is en ook geen dieet. Mensen worden er slanker van, maar in feite is dat niet meer dan een prettige bijkomstigheid. Het extreme hongergevoel dat bij 'gewoon vasten' hoort, willen we ook vermijden. Als je geen specifieke supplementen neemt tijdens een vastenkuur, ontstaat spierafbraak. Dat proces begint al na twaalf uur vasten. Om spierafbraak en de mentale effecten van vasten (ziek voelen) te voorkomen, gaat een sportvastenkuur samen met inname van onder meer een supplement van aminozuren (eiwitbouwstenen).

Sportvasten is ook niet voor iedereen geschikt. Als je niet sport en geen normale basisconditie hebt, dan hoef je er niet aan te beginnen. Ook moet je bereid zijn te blijven sporten na de kuur en bepaalde eenvoudige voedingsrichtlijnen te volgen. Maar als je een recreatieve sporter bent, dan is sportvasten dé manier om je uithoudingsvermogen en vitaliteit blijvend te vergroten!"