

Wil je meer weten over het SPO-T wetenschappelijk onderzoek, sportvasten, of de geschiktheidstest doen zodat je weet of je klaar bent om te gaan sportvasten?

Ga dan naar:
www.sportvasten.nl

Gegevens van jouw SPO-T geïnstreerde sportvastencoach:



sportvasten®

Sportvasten® is ontwikkeld door medisch bioloog drs. Remco Verkaik en is een geregistreerd merk van EHF Group Holding BV



switch van suiker- naar vetverbranding

sportvasten®

maak in **slechts 10 dagen** de duurzame switch van suiker- naar vetverbranding en word **blijvend** slanker, fitter en vitaler

wetenschappelijk onderzoek SPO-T

www.sportvasten.nl

Maak in 10 dagen de switch van suiker- naar vetverbranding

Sportvasten is een trainingmethode met als doel in 10 dagen de switch te maken van suiker- naar vetverbranding. Deze switch zorgt ervoor dat je lichaam meer gebruik gaat maken van de opgeslagen vetten in het lichaam als energiebron, waardoor de lichaamssamenstelling positief wordt beïnvloed. Zo zien veel deelnemers een sterke daling van het gewicht en een vermindering van de buikomtrek. Bij mannen gaat het gemiddeld om 4 tot 6 kilogram in tien dagen en bij vrouwen 2 tot 4 kilogram. Ook na de kuur treedt er in veel gevallen verder gewichtsverlies op, doordat het lichaam na het sportvasten beter in staat is vetten te verbranden.

Op het gebied van sport zien we in de praktijk ook een aantal gunstige ontwikkelingen als gevolg van de kuur. Doordat het lichaam meer energie uit vet kan halen, blijven de suikervoorraden in de spieren (glycogeen) veel langer in stand. Hierdoor ervaren veel sporters dat een eventuele hongerklop later intreedt dan voor de kuur. Daarnaast neemt de algehele conditie toe en zien we een verhoogd herstel. De veronderstelling is dat dit met name wordt veroorzaakt door de toename van mitochondrieën (de energiecentrales van de cel) na het sportvasten.

sportvasten[®]

De belangrijkste resultaten zijn wellicht nog wel dat mensen zich na de kuur een stuk fitter en vitaler voelen en veel meer belastbaar zijn. Mede daardoor wordt een duurzaam resultaat bereikt.

In de praktijk zien we ook dat de resultaten van sportvasten, afhankelijk van de lifestyle na de kuur, blijvend zijn. Veel mensen ervaren zelfs een verdere vooruitgang na de kuur in gewicht en conditie.

De SPOrtvasten Trial (SPO-T) is opgezet om deze anekdotische informatie structureel te verzamelen en wetenschappelijk te analyseren.

De SPOrtvasten Trial (SPO-T)

Met het SPO-T wetenschappelijk onderzoek gaan we een jaar lang het verloop van je resultaten in kaart brengen, na het volgen van een tiendaagse sportvastenkuur.

Het onderzoek is opgezet en wordt gecoördineerd door een onafhankelijke onderzoeker.

We kijken onder meer naar je resultaten op het gebied van gewichtsverlies, vermindering van buikomtrek, conditieverbetering, bloeddruk en de veranderingen in je stemming.

Waarom meedoen?

Je wordt tijdens het onderzoek een jaar lang begeleid door een professionele, SPO-T geïnstrueerde sportvastencoach, die je resultaten in kaart zal brengen en je hiervan op de hoogte zal houden. Daarnaast ontvang je op de laatste drie terugkomdagen kosteloos het benodigde product voor het doen van een sportvasten mini-kuur.

Het SPO-T jaartraject

Het verloop van het SPO-T jaartraject kun je in onderstaande tabel vinden. Je coach zal gedurende het traject contact met je opnemen voor het maken van de benodigde vervolgspraken.

dag 0	nulmeting door coach met uitgebreide vragenlijsten
dag 1-10	de 10-daagse sportvastenkuur, waarbij je zelf metingen doet
dag 10	terugkomdag met metingen door coach en vragenlijsten
dag 25	terugkomdag met metingen door coach en vragenlijsten
dag 180	terugkomdag met metingen door coach en vragenlijsten
dag 365	terugkomdag met metingen door coach en vragenlijsten

Metingen en vragenlijsten

De volgende waarden worden door je coach gemeten tijdens het SPO-T onderzoek:

- je gewicht
- je buikomtrek
- je bloeddruk
- je conditie (met een inspanningstest)

Zelf zul je tijdens de kuur ook een aantal metingen moeten doen, namelijk je gewicht (je hebt derhalve zelf een weegschaal nodig), je buikomtrek (met een sportvasten bodysizer, die je bij het pakket krijgt) en je stemming aan de hand van de zogenaamde 'smiley-scale'.

Bij de nulmeting en de terugkomdagen worden verschillende vragen gesteld. Deze zijn gericht op je achtergrond, gezondheid, fysieke activiteit, voedingspatroon en je stemming.

Meer weten?

Neem bij vragen of als je deel wilt nemen aan het SPO-T onderzoek contact op met een SPO-T geïnstrueerde sportvastencoach. De coach kan bepalen of je geschikt bent om te sportvasten en of je in aanmerking komt om mee te doen aan SPO-T.