

**Sport
vasten** 
by Fittergy

***Burn fat
Fuel energy***

www.sportvasten.nl

Sport vasten by Fittergy

Burn Fat, Fuel Energy

Het 10-daagse **Sportvasten by Fittergy** is een pittig fasting sportprogramma. Wil jij de uitdaging met jezelf aangaan en proeven of je klaar bent om te Sportvasten? Probeer dan dit intermitterent fasting schema! Let hierbij op dat je alle voeding tussen 11:00 en 19:00 uur tot je neemt.

Voor **Sportvasten by Fittergy** is het belangrijk dat je een goede basisconditie hebt en 20 tot 30 minuten volgens een bepaalde intensiteit kunt sporten. Na het volgen van dit 3-daagse intermitterent fasting schema kom je erachter of je klaar bent om de 10-daagse Sportvastenkuur te doen

Veel succes,
Team Fittergy

BELANGRIJK SPORTASDVIES!

Sport in de ochtend, middag of avond 20 tot 30 minuten op een intensiteit die jij aankan. Zorg ervoor dat je de 20-30 minuten gemakkelijk blijft volhouden.

Kies voor een duurtraining zoals fietsen of hardlopen om de vetverbranding te stimuleren.



Intermittent fasting dag 1

Je mag gedurende intermittent fasting dagen zoveel koffie, thee (zonder suiker) en water drinken als je wilt!

ONTBIJT

Twee stuks fruit en een glas vruchtensap.

VOORBEELD:

Een appel met kiwi en een glas verse jus d'orange.

LUNCH

Salade met olijfolie en pistachenoten.

VOORBEELD:

Gemengde sla, olijven, tomaten, pistachenoten, komkommer, peper, zout en olijfolie.

DINER

200 gram gewokte groenten met 100 gram gekookte rijst.

VOORBEELD:

Wok bloemkool, broccoli, prei en courgette in wat olijfolie en voeg kruiden toe naar smaak. Neem daarbij een kommetje rijst.



“De pistachenoot is de keizer onder de gezonde noten. Ze zijn niet alleen lekker, ze dragen ook nog eens bij aan het verbranden van je buikvet en zitten vol onverzadigde vetten en vezels!”

Intermittent fasting dag 2

Je mag gedurende intermittent fasting dagen zoveel koffie, thee (zonder suiker) en water drinken als je wilt!

ONTBIJT

Een groene smoothie (200 gram fruit/groente).

VOORBEELD:

Avocado, boerenkool en mango.

LUNCH

Een glas water.

VOORBEELD:

Water met smaak (zonder suiker) of water met citroen of komkommer.

DINER

Een smoothie van 200 gram fruit. Of ga voor de echte challenge en drink een glas water.

VOORBEELD:

Banaan, ananas, en aardbeien.



"Doe je best om de hele avond het vasten vol te houden, dit leidt tot betere resultaten!"

Intermittent fasting dag 3

Je mag gedurende intermittent fasting dagen zoveel koffie, thee (zonder suiker) en water drinken als je wilt!

ONTBIJT

Fruit in 200 ml magere kwark.

VOORBEELD:

Een handje blauwe bessen in 200 ml magere kwark

LUNCH

Salade met olijfolie en pistachenoten.

VOORBEELD:

Veldsla, olijven, gegrilde aubergine, maïs, tomaten, pistachenoten, peper, zout en olijfolie.

DINER

Gekookte groenten met licht verteerbare eiwitten.

VOORBEELD:

Kook 300 gram broccolirijst, met 100 gram kipfilet. Breng op smaak met peper, zout en eventueel kerrie.



“Olijven zitten vol onverzadigde vetten en polyfenolen. Polyfenolen stimuleren een gezonde stofwisseling in het lichaam. Door het eten van voeding met veel polyfenolen geef je je stofwisseling een gezonde boost!”

En, hoe vond je het?

Met dit 3-daagse intermittent fasting schema heb je kunnen proeven aan wat **Sportvasten by Fittergy** voor jou kan doen. Het is jouw kickstart naar een gezondere levensstijl. Het verbetert je lichaamssamenstelling door een combinatie van vasten, sporten en stimulerende voedingssupplementen. Vanuit een oermechanisme in de energiestofwisseling zet je alles 'aan' om te switchen naar maximale vetverbranding, een betere energieproductie en daarmee de basis voor spiermassagroei.

Als je klaar bent om de uitdaging aan te gaan, kies je hieronder je eigen Fittergy Coach die het beste bij je past:

Vind hier je Fittergy Coach

Je Fittergy Coach begeleidt je gedurende 10 dagen met het Sportvasten programma, stelt voor jou een persoonlijk voedings- en trainingsprotocol op en geeft je extra motivatie op de uitdagende momenten.

Je kunt ook zelf je Sportvasten 'Make the Switch' pakket bestellen op [Fittergyshop.nl](https://fittergyshop.nl). In dit geval zorgt het Fittergy team voor een Coach.

Bestel je Sportvasten pakket

Na 10 dagen ben je energiever, fitter en zichtbaar gewicht verloren!



*Heb je vragen over **Sportvasten by Fittergy** of wil je meer weten over de Fittergy programma's?*

*Neem dan contact op met het **Fittergy Team** via **010 442 0417** of mail naar **info@fittergy.nl***