

# INTERMITTENT FASTING

GA STAP VOOR STAP NAAR MINDER MAALTIJDEN PER DAG  
EEN BELANGRIJKE KEY VOOR HORMOONBALANS

Kies voor verzadigende maaltijden met voldoende eiwitten en gezonde vetten. Dat maakt het makkelijker om tussendoortjes te laten staan.

Breng je eetmomenten terug tot twee tot drie maaltijden per dag.

Probeer af te wisselen in het tijdstip van je maaltijden. Begin de ene dag bijvoorbeeld om 9 uur met je eerste maaltijd, en de dag erna om 11 uur.

Laat minstens vier tot vijf uur tussen twee maaltijden zitten, dus als je om 9 uur je ontbijt eet, schuif dan pas om 13-14 uur aan voor de lunch.

Laat 13 tot 18 uur tussen je laatste maaltijd en je eerste maaltijd de volgende ochtend: eet dus niet meer na 19/20 uur 's avonds, en eet je eerste maaltijd pas om 9 of zelfs 11 uur de volgende ochtend, of nog later, als je dat vol kunt houden. Dit kun je ook stap voor stap opbouwen.

Probeer ook voor je maaltijd nuchter te bewegen, denk aan een wandeling of even wat krachtoefeningen. Naarmate je beter in staat bent je vetverbranding aan te spreken kun je langer nuchter sporten. Dit is geweldig voor je insulinegevoeligheid en uiteraard helpt het je enorm om je glycogeen (reservekoolhydraten in je spieren en lever) en vetvoorraden aan te spreken.

Voor gevorderden☺: ben je inmiddels gewend aan IF:  
eet dan af en toe maar één maaltijd op een dag.

En tot slot een intermittent living stap die ook hierbij past: koud douchen. Draai de kraan aan het einde van je douche op koud. Doe dat de eerste week 30 seconden, de tweede week 60 seconden, de derde week 1,5 minuut en de vierde week 2 minuten. Douche daarna af en toe koud, ook hier geldt dat je iets niet *altijd*, maar juist *intermittent* wilt doen!

