

To Do week 5

Intermittent Fasting



Succesvol
Afvallen
Instituut

Vorbereiding op vasten

1) Zorg dat je de 3 -7 dagen voordat je begint met vaste geen bewerkte zetmelen en helemaal geen suikers meer eet, dan is het makkelijker vol te houden

Voeg meer gezonde vetten toe aan je voeding.

2) Download de app life zodat je kan bijhouden hoe lang je vast. Deze is wel in het engels.

3) Bestel als je wilt ketosticks online, kost ongeveer 10 euro voor 50 stuks. Wanneer je je vetten gaat verbranden noemen we dat ketose, en er ontstaan ketonen bij dit proces. Je kunt deze aantonen door een strip in je urine te houden.

E

To Do week 5

Intermittent Fasting



Succesvol
Afvallen
Instituut

Wat mag je hebben tijdens het vasten?

Wat mag je hebben tijdens het vasten?

- Water of spa rood op smaak gebracht met citroen, limoen en himalayzout
- Koffie eventueel met kokosnootolie en grasboter gemengd, bulletproof coffee
- Bouillon
- Thee alle soorten
- Je mag geen zoetstoffen suiker of melk in je koffie of thee gebruiken en geen vruchten groentesap of smoothies

Bouillon zie video voor beste recept