

INHOUD

Voorwoord 6

DIT ZIJN DE BASICS 8

Trend met een eeuwenoude traditie 10

Vasten: een holistische methode 11

Voedsel zoeken als fulltimebaan 12

Altijd 'on' en uitgeteld 13

Selfish Brain: mijn hersenen,
het ego 14

De blik op het grote geheel 15

HET NUT VAN INTERVALVASTEN 16

Grote schoonmaak
voor body & mind 18

Troef: helpt tegen diabetes 20

Troef: vetafbraak en figuur 21

Troef: goed voor brein en humeur 22

Troef: evenwichtige darmflora 24

Troef: gezond hart 26

Meer dan genoeg voordelen 27

WELK TYPE INTERVALVASTEN PAST BIJ MIJ? 28

Volgens uurritme 30

Volgens dagritme 31

Gemakkelijk instappen 32

Met succes volhouden 33

Overeating voor krijgers 34

Mijn slimme masterplan 35

Als het moet, dan meteen goed! 36

Dag in, dag uit 37

INTERVIEW MET EEN DESKUNDIGE 38

Geen celafval en stress meer 40

Gezond en fit en niet alleen slank 42

GEGARANDEERD FIT OP HET WERK! 44

Powerpijler 1:
Stressvrije zone 46

Powerpijler 2:
Energiek door het leven 48

Powerpijler 3:
Nachtrust 49

Powerpijler 4:
Volop voedingsstoffen 50

MACRO- EN MICRO- VOEDINGSSTOFFEN 52

Bouwstof eiwit 54

Energiebron koolhydraten 56

Fit met vet 57

**12 belangrijke
microvoedingsstoffen** 58

TIPS VOOR DE VASTENDAGEN 60

Mijn boodschappenlijstje 62



RECEPTEN

ONTBIJT 66

SALADES 80

SOEPEN EN
EENPANSGERECHTEN 92

HOOFDGERECHTEN -
VEGETARISCH 104

HOOFDGERECHTEN -
VIS & VLEES 114

POWERSNACKS & ZOETIGHEID 124

Register 138

Receptenregister 139

Bronnen 143



DIT ZIJN DE BASICS

Intervalvasten is in. De foodtrend biedt een holistische weg naar een prettig lichaamsgewicht en – in tegenstelling tot de gebruikelijke diëten – een blijvende goede gezondheid. Nu we in een culinair paradijs leven en beschikken over een uitgebreid assortiment levensmiddelen is het inderdaad lastig geworden om een goed figuur te behouden. De oplossing is een natuurlijke en blijvende manier naar een succesvol figuur: bewust, evenwichtig en anders. Om weer naar het eigen ritme van je lichaam te luisteren en op je eigen lichaamssignalen te leren vertrouwen.



VROEGER EN NU

- 🕒 TREND MET EEN
EEUWENOUDER TRADITIE
- 🕒 VASTEN: EEN HOLISTISCHE
METHODE
- 🕒 VOEDSEL ZOEKEN
ALS FULLTIMEBAAN
- 🕒 ALTIJD 'ON' EN UITGETELD
- 🕒 SELFISH BRAIN:
MIJN HERSENEN, HET EGO
- 🕒 DE BLIK OP HET GROTE
GEHEEL



TREND

MET EEN EEUWENOUDE TRADITIE

Er was eens... meer dan 2500 jaar geleden. Het Babylonische wereldrijk viel en de Perzische koning Cyrus benoemde generaal Darius tot koning van Babylon. Een man met een duidelijk uitgesproken rechtvaardigheidsgevoel zoals verschillende historische beschouwingen aantonen. Deze karaktertrek bracht Darius er zelfs toe om een dag aan intervalvasten te doen. Weliswaar was hij zich daar niet van bewust. Hoe kwam hij op dat idee?

PESTEN BESTOND ALTIJD AL

Darius benoemde destijds drie van de Babylonische ambtenaren tot ministers. Hij mocht de ervaren Daniel erg graag, want die was slim en betrouwbaar. Reden genoeg voor Daniels collega's om een gemene pestcampagne tegen hem op te zetten. Ze wisten dat Daniel uit Israël kwam en zeer gelovig was. Zonder dralen raadden de achterbakse collega's de koning aan een wet op te stellen: 30 dagen lang mocht niemand een andere god aanroepen dan Darius, de koning. Als je je daar niet aan hield, werd je in de leeuwenkuil gegooid. Omdat Darius spanningen tussen de volgelingen van de verschillende godsdiensten van zijn volk wilde vermijden, stemde hij daarmee in.

DANIEL IN DE LEEUWENKUIL

Ondertussen was Daniel thuis aangekomen. Hij opende zoals gewoonlijk het venster richting Jeruzalem en bad tot zijn god. Daarop hadden zijn tegenstanders gewacht. Ze beschuldigden hem bij de koning. Die kon niets

anders doen dan Daniel in de leeuwenkuil laten gooien. Maar toen hij toevallig hoorde van de samenzwering, wilde hij zijn minister redden en... begon te vasten. Hij at 's avonds niet en ook het ontbijt liet hij staan. Hij bad vol vuur voor Daniel. In plaats van zich, zoals dat in die tijd bij koningshuizen gebruikelijk was, aan (nachtelijk) schransen over te geven.

NIET ETEN – VANDAAG BEWUST

Daniel heeft de leeuwenkuil overleefd. Er zijn veel eeuwenoude verhalen zoals deze. Al duizenden jaren maakt vasten deel uit van de verschillende godsdiensten en culturen. Denk alleen al aan de bewuste onthouding waarmee katholieke gelovigen in onze landen zich 40 dagen lang op Pasen voorbereiden. Een traditie die volgens de statistieken steeds populairder wordt. Maar ook het vasten in het algemeen: 57 procent heeft al een keer het plan opgevat om meerdere weken af te zien van bepaalde genotsmiddelen of consumptiegoederen zoals smartphones. Boven aan de vastenlijst: afzien van snoepgoed, gevolgd door alcohol en vlees.

VASTEN

EEN HOLISTISCHE METHODE

Naast het reinigen van het lichaam zou vasten van oudsher ook een geestverruimend en ontspannend effect hebben. De oudste richtlijnen voor vasten zouden uit India afkomstig zijn en ongeveer 4000 jaar oud zijn. De definitie 'vrijwillig afzien van vast voedsel en genotsmiddelen voor een beperkte periode' geldt dan ook als de oudste holistische natuurgeneeswijze ooit.

VASTEN MET EEN REDEN

OM RELIGIEUZE EN SPIRITUELE REDENEN

Christenen vasten voornamelijk in de passie-tijd van Aswoensdag tot Pasen. In het jodendom geldt Jom Kipoer als de hoogste feestdag en tegelijkertijd de belangrijkste vastendag. Voor moslims is het vasten tijdens de ramadan een religieuze plicht. Dankbaarheid en boetedoening kenmerken deze vastenmaand. Maar ook soberheid: tot zonsondergang zien de gelovigen niet alleen af van eten, drinken en roken, maar ook van seks en morele misdrijven zoals leugens en beledigingen.

... OM GEZONDHEIDSREDENEN

De Griekse arts Hippocrates van Kos (ca. 460-377 v.C.) raadde therapeutisch vasten al aan: 'Als de ziekte op haar hoogtepunt is, moet er zo weinig mogelijk gegeten worden', luidt een van zijn leerstellingen. Grondlegger van de medische vastenkuur in de moderne tijd is de Duitse arts Otto Buchinger (1878-1966). Hij kon door te vasten zelfs zijn eigen ernsti-

ge gewrichtsreuma verlichten. Na de opname van het vasten in de medische aanvullende opleiding 'Natuurgeneeskunde' in 1975 kreeg de methode eindelijk officiële erkenning.

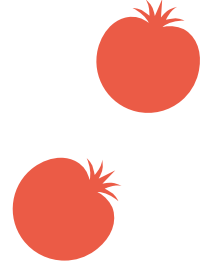
... OM POLITIEKE REDENEN

De politieke hongerstaking onderscheidt zich van het traditionele vasten door het openbare karakter als middel van demonstratief verzet. Voorbeelden: Mahatma Gandhi vastte in de jaren 1930 en 1940 herhaaldelijk uit protest tegen geweld. Gearresteerde leden van de Rote-Armee-Fraktion zetten het weigeren van voedsel als pressiemiddel tegen hun detentievoorwaarden in. Recenter gingen asielzoekers meerdere keren in hongerstaking om de slechte leefomstandigheden in hun opvangcentra aan te klagen of om tegen het asielbeleid te protesteren.

VOEDSEL ZOEKEN

ALS FULLTIMEBAAN

De natuur heeft ons om een goede reden zo vormgegeven dat we gemakkelijk langere perioden zonder voedsel kunnen overleven. De evolutie van de stofwisseling van alle levende wezens werd bepaald door de schommelingen in het voedselaanbod naargelang het seizoen. Het vermogen van het lichaam om reserves aan te leggen en zo ook perioden van tekorten het hoofd te kunnen bieden, is altijd een belangrijke overlevingsstrategie geweest. De fulltimebaan van de homo sapiens in de oertijd was voedsel zoeken of op jacht gaan. Het leven bestond daardoor uit lange perioden zonder voedsel en tegelijkertijd grote lichamelijke inspanning.



HET GROTE (VR)JETEN

Tegenwoordig bestaat ons leven uit een overvloed aan voedsel en weinig lichaamsbeweging. Waar we gaan en staan of zelfs ook zitten en liggen, wordt er geconsumeerd. Daarmee wordt niet zelden een hoop stress, ergernis, woede en ontevredenheid gecompenseerd. Vaak gepaard met emoties als verdriet en teleurstelling, eenzaamheid of twijfel aan zichzelf. Niet voor niets zeggen we vaak dat stress en zorgen aan ons vreten.

SUPERVROUWEN, WILDE HENGSTEN EN LUIERS

Vooraf vrouwen worden heen en weer geslingerd tussen carrièrekansen, relatie en gezin of gezinsplanning. Ze doen er vaak alles aan om daarbij ook nog goed voor de dag te komen. De man probeert vaak ook een evenwichtsoefening te doen tussen luiers en motoren, de ene keer een wilde hengst met brede borst

en de andere keer de meegaande partner van de 21ste eeuw. Blijkbaar is ook zijn rolmodel in een samenleving die onvermoeibaar wil voorschrijven hoe iedereen moet zijn, alles behalve duidelijk. Geeft hij een complimentje, dan moet hij in tijden van de #MeToo-beweging vaak rekening houden met de gevolgen daarvan. Zegt hij niets, dan wordt hij al snel als een arrogante macho gezien. De felle discussie tussen *likes* en *dislikes* zorgt uiteindelijk bij beide geslachten voor stress, zowel beroepsmatig als privé. Een belangrijke, vaak nog onderschatte risicofactor voor overgewicht.

DIK DOOR STRESS

Stress – van buitenaf of zelf veroorzaakt – bereikt elke lichaamscel en komt in de hele lichaamschemie tot uiting. Door stress vermindert bijvoorbeeld de activiteit in het spijsverteringskanaal. Bovendien leidt chronische stress vaak tot ongezonde eetgewoonten.