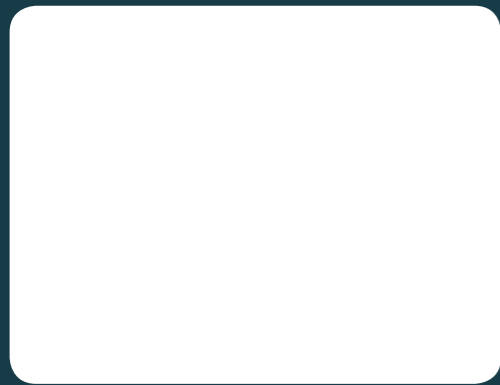


Wil je meer weten over sportvasten, of de geschiktheidstest doen zodat je weet of je klaar bent om te gaan sportvasten?

Ga dan naar:  
[www.sportvasten.nl](http://www.sportvasten.nl)

Gegevens van jouw 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®

make the switch

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

[www.sportvasten.nl](http://www.sportvasten.nl)

## Maak in 10 dagen de switch van suiker- naar vetverbranding

Sportvasten is een unieke en krachtige methode, gericht op het beïnvloeden van je stofwisseling, zodat er een duurzame 'switch' van suiker- naar vetverbranding tot stand komt. Het resultaat van deze switch is verbluffend: je wordt blijvend fitter, slanker en vitaler en dat al na 10 dagen!

Je maakt deze metabole switch door een specifieke combinatie van voeding, vasten en sporten toe te passen. Je spieren gaan hierdoor oeroude genen aanzetten. En het activeren van deze genen zorgt voor de fundamentele veranderingen in je lichaam.

Onder de professionele begeleiding van een gediplomeerd sportvastenbegeleider wordt een sportvastentraject op maat samengesteld. Door deze persoonlijke begeleiding ben je ervan verzekerd dat je de kuur correct uitvoert en daardoor het maximale resultaat bereikt.

Sportvasten is niet altijd gemakkelijk, maar je begeleider staat voor je klaar om je te motiveren en te steunen als je dit nodig hebt. Na de kuur kun je met eenvoudige richtlijnen de switch duurzaam behouden voor een slank, fit en vitaal leven.

**sportvasten**<sup>®</sup>

## De sportvastenkuur

Je begeleider bepaalt samen met jou hoe de kuur er precies uit gaat zien. Hierna ontvang je het startpakket met de benodigde voedingssupplementen en informatie, waaronder je persoonlijke sportvastenprotocol. De sportvastenkuur begint met drie afbouwdagen, waarin je specifieke aanpassingen gaat doen in je voeding. Hierna ga je één tot drie dagen sapvasten. In de daarop volgende vier dagen ga je je voeding weer gecontroleerd opbouwen. Tijdens de kuur ga je iedere dag op een bepaalde intensiteit sporten, zoals fietsen of hardlopen. Dit doe je deels onder begeleiding van je begeleider en deels zelf.

Sportvasten is alleen geschikt voor mensen die echt gemotiveerd zijn om de switch te gaan maken. Je moet tijd vrij maken voor de zwaardere dagen van de kuur en een bepaalde basisconditie hebben. Doe de geschiktheidstest op [sportvasten.nl](http://sportvasten.nl) en overleg met je begeleider of je al klaar bent om de switch te gaan maken.

## 'Make the switch'

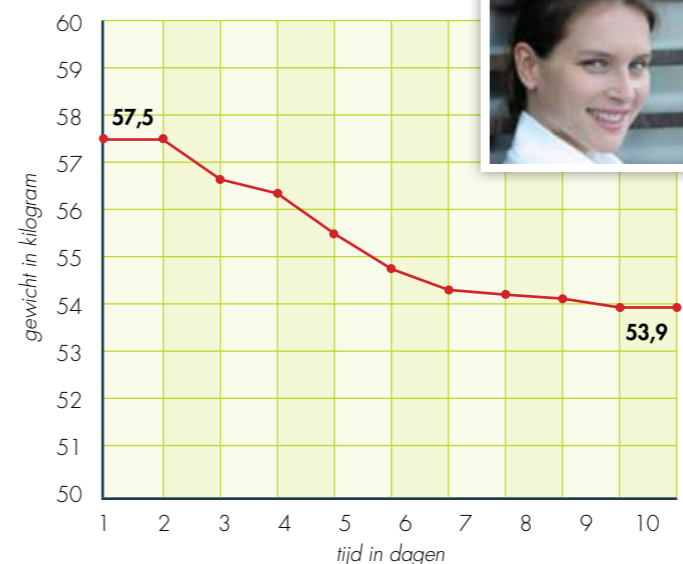
De specifieke afbouw van je voeding in combinatie met het sporten zorgt voor een afname van de suikervoorraden in je spieren. Hierdoor zullen je spieren steeds meer moeten overgaan op het verbranden van vet. De speciaal ontwikkelde voedingssupplementen uit het startpakket zorgen voor de benodigde extra stimulans om deze metabole switch snel en effectief te kunnen maken. Ook zorgt deze suppletie ervoor dat je de kuur gemakkelijker kunt volhouden doordat het hongergevoel wordt onderdrukt. Daarnaast beschermt het je lichaam tegen spierafbraak. Tijdens de kuur word je met urinetesten begeleid, waarmee gemeten wordt in hoeverre je de metabole switch al gemaakt hebt. Je begeleider kan met deze resultaten de kuur eventueel bijstellen voor optimale effectiviteit en veiligheid.

Na de kuur kun je op relatief gemakkelijke wijze de switch duurzaam in stand houden door te blijven sporten en kleine aanpassingen in je voeding te maken met de 'Keep the Switch' richtlijnen. Daarnaast kun je nog een vervolg- of mini-kuur doen.

## Mark, 37 jaar



## Ingrid, 28 jaar



## De resultaten

De metabole switch die tot stand komt door het sportvasten zorgt voor een duurzame verbetering van je lichaam. Na het doen van een sportvastenkuur zien we bij vrouwen een gemiddeld blijvend gewichtsverlies van 2 tot 4 kilogram en een buikomtrek afname van 3 tot 5 centimeter. Bij mannen is dit 4 tot 6 kilogram duurzame gewichtsafname en een verminderde buikomtrek van 4 tot 7 centimeter. Daarnaast zien we bij een grote groep mensen een verlaging van het cholesterol en de bloeddruk en een toename van de algehele conditie, waaronder een sterk verbeterd uithoudingsvermogen en sneller herstel na sporten.

## Werkingsmechanisme sportvasten

Vanuit wetenschappelijk onderzoek weten we dat personen waarbij de spieren vooral goed zijn in vetverbranding (zoals duursporters) over het algemeen slanker, vitaler en gezonder zijn en minder last ondervinden van de Westerse levensstijl en voedingsgewoonten. Door de specifieke combinatie van sporten, vasten en het gebruik van bepaalde voedingssupplementen switchen de zogenaamde type-2A spiervezels van suiker- naar vetverbranding. Hierbij zijn hormonen en oergenen betrokken die mens en dier ooit in staat stelden om in perioden van voedselschaarste toch op voedsel te kunnen jagen.

Deze hormonen en oergenen zorgen ervoor dat het lichaam extra mitochondriën (de energiecentrales van de cel) gaat aanmaken en dat de verbranding van vetten verder gestimuleerd wordt. De energieproductie uit suiker en vet zal hierdoor beter in balans komen. Als gevolg hiervan wordt het lichaam slanker, neemt de behoefte aan suiker af en zal derhalve ook de druk op het insulinesysteem verminderen. Ook kan er door het lichaam meer energie geproduceerd worden voor meer vitaliteit, een groter concentratievermogen en verbeterde sportprestaties.

Meer informatie over het werkingsmechanisme van sportvasten vind je op de website [sportvasten.nl](http://sportvasten.nl)