

DE GEZONDE HUIDREIS 7



Intermittent Fasting
Intermittent Living



Wat is Intermittent fasting?

Uitleg van het effect van Intermittent Fasting

Door aan Intermittent Fasting te doen zorg je ervoor dat je lichaam weer op de juiste manier de energieverdeling kan regelen. Door af en toe nuchter te zijn, en nuchter te bewegen kunnen de hormonen zoals cortisol, insuline en leptine weer optimaal hun werk doen. Zo kan je lichaam weer in de vetverbranding komen i.p.v. vanuit koolhydraatverbranding energie te leveren. Op de dagen dat je even iets minder eet ga je niet heel intensief sporten. Deze manier van leven en eten zorgt ervoor dat je immuunsysteem overdag niet continu actief is. Op deze manier houd je lichaam ook meer energie over, dit ervaar je zelf doordat je je fitter en helderder in je hoofd gaat voelen. Je hebt zin om te bewegen en door een stabiele suikerspiegel heb je ook minder de behoefte in zoetigheid en hartige snacks. Zo kan je lichaam (indien dit uiteraard nodig is) weer naar een gezond gewicht zonder dat je dit op pure wilskracht moet doen.

Is drie keer per dag eten nog lastig voor je?

Lukt het je nog niet om je hiertoe te zetten, dan werken je hormonen waarschijnlijk nog niet mee of je hersenen of je schildklier geven nog geen toestemming om niet te vaak te eten. Wellicht heeft jouw lichaam er iets meer tijd voor nodig, geef je lichaam de tijd om hieraan te wennen. Zie het als een uitdaging en ga de uitdaging dus met jezelf aan. Wanneer het je eerst 1 dag in de week lukt, zijn dit al 4 dagen in de maand meer dan nu. Breid het langzaam uit, op die manier kan je je lichaam en je hersenen opnieuw programmeren. Alles wat we vaak doen daar wennen onze hersenen en ons lichaam aan, het wordt een 'gewoonte'.

Intermittent fasting is verschillend voor vrouwen en mannen.

Aantal eetmomenten bij vrouwen en mannen:

- Voor vrouwen is het beste om 18 tot 21 eetmomenten per week te hebben.
- Voor mannen is het beste om 16 tot 18 eetmomenten per week te hebben.

Let op, intermittent fasting is mogelijk niet geschikt voor: kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, ouderen en personen met een laag gewicht.

Intermittent living concept

Ons overlevingsinstinct wordt nog maar zelden écht geprikkeld. Dat is uiteindelijk funest voor lichaam en geest. De oplossing? Intermittent living.

Intermittent living concept:

- Geeft je lichaam een gezonde dosis stress
- Terug in de overlevingsmodus
- Rust op je organen, meer tijd voor herstel
- Meer rust op je Immuunsysteem, dit is heel belangrijk voor herstel van huid en lichaam

Een wetenschappelijke manier om het zelfherstellende vermogen te activeren:

- Eten en niet eten
- Drinken en niet drinken
- Bewegen en rusten
- Koude en warmte afwisselen
- Ademhalingsoefeningen

Het gaat hier om kortdurende stressprikkelers en niet om chronische stress:

- Eerst bewegen en daarna eten
- Beweeg minimaal 30 minuten in de buitenlucht
- Dynamisch wandelen
- Neem geen water mee
- Sportschool is geen vervanging maar aanvulling
- Doe wat je leuk vindt en doe het buiten



TIPS: de belangrijke punten op een rij om je lichaam te ondersteunen:

1. Beweeg nuchter

Nuchter bewegen en daarna pas eten is fantastisch voor je lichaam. Bij beweging verbruik je energie, die je na je beweging weer toevoegt met je maaltijd. Beweeg dagelijks, liefst ook regelmatig in de buitenlucht. De natuur werkt ook herstellend op je lichaam en geest. Bewegen doe je op je eigen niveau. Doe wat je leuk vindt, dat betekent dus niet dat we op olympisch niveau de borstcrawl hoeft te beheersen. Dat deden onze verre voorouders ook niet. Belangrijk is dat je zorgt dat je beweegt. Afwisselend zitten, staan en bewegen, twee keer per week een uur sporten, bewegingsoefeningen achter het bureau, af en toe staand werken, wandelend vergaderen. Het zijn de beste strategieën om de nodige variatie aan te brengen in je zitpatroon.

2. Intermittent fasting:

Breng je eetmomenten terug

Eetmomenten terugbrengen naar 3 en af en toe eens 2 eetmomenten. Je lichaam moet hier weer aan wennen, dit lukt niet bij iedereen meteen. Vrouwen hebben er vaak meer moeite mee dan mannen, dit komt door onze hormonale huishouding. Het beste kun je je eetmomenten afbouwen. Door **volwaardige voeding** te eten met goede bouwstoffen gaat je dit binnen een aantal weken lukken. Je krijgt steeds **minder schommelingen in je bloedsuikerspiegel**, zo heb je minder snel honger en kun je minder eetmomenten op een dag hebben. Iedereen is anders, dus luister naar je lichaam. Deze manier van vasten noem je Intermittent fasting. Zo verbeter je je stofwisseling en het geeft jouw lichaam meer tijd voor de herstel- en opruimwerkzaamheden. Wanneer je deze tips toepast krijg je een super combinatie in je lichaam voor het remmen van (laaggradige) ontstekingen. Dit is een voordeel voor je gezondheid en heeft uiteindelijk ook een positieve uitwerking op jouw huidprobleem.

16/8 regel of 2x per week beperkte calorie inname:

De makkelijkste manier vind ik de 16/8 regel. Dan eet je 16 uur lang niks en in die overige 8 uur eet je 2 of 3 maaltijden.

Stel: Om 18 uur eet je het avondeten dan ga je volgende ochtend pas om 10 of 11 uur ontbijten, 14 uur lunch en om 18 uur avondeten etc.

De andere manier van Intermittent fasting is 2x per week maar 500 kcal per dag en op de andere dagen eet je 'normaal'.

3. Heb je honger of heb je dorst?

Vaak denk je dat je honger hebt, maar eigenlijk heb je trek en ga je uit gewoonten iets eten. Ook bij dorst denken mensen vaak dat ze honger hebben, maar bij oervoeding (dit is mijn voedingsadvies) hoef je absoluut geen honger te hebben. Als je een hongergevoel krijgt is dit meestal de eerste paar dagen. Je lichaam moet wennen aan je nieuwe lifestyle. En wanneer je dit gevoel ervaart is mijn advies eerst eens 1 à 2 glazen water in bulk te drinken, dus achter elkaar opdrinken. Vaak is je hongergevoel dan na een half uur verdwenen. Zo kun je jouw lichaam laten wennen en zal je bloedsuikerspiegel steeds stabiel worden en dit zorgt er uiteindelijk voor dat je minder frequent hoeft te eten.



4. Sitting breaks.

Zit niet te lang, doe liefst iedere 45-60 minuten even een sitting break. Ga 1 minuut of langer een oefening doen waarbij je hartslag lekker omhoog gaat. Zet je wekker, zo vergeet je het niet. Je bent op deze manier veel productiever met je werk of studie.

Tip: Zet geen flesje water op je bureau, loop iedere keer naar de keuken om water te halen.



Stress vroeger en stress nu

Intermittent Living trekt dit afwisselende patroon door in elk aspect van het leven. Zo zet je je lichaam en geest regelmatig in de overlevingsstand. Dit zorgt voor een dosis 'gezonde lichamelijke en hersen stress' waarop ons lichaam gemaakt is. In tegenstelling tot de stress waar we tegenwoordig allemaal aan blootgesteld worden, zoals stress om de hypotheek, ruzie, geldzorgen, stress in je lijf door het dagelijks eten van verkeerde voeding, stress voor de hersenen door veel info via diverse kanalen zoals what's app, netflix, internet en social media. Onze hersenen hebben geen moment rust meer er is continue prikkeling van bewegende beelden en heel veel informatie. Bovendien kost dit ontzettend veel tijd, je kan deze tijd beter steken in wandelen in de buitenlucht en het maken van een gezonde maaltijd, leuke sport, hobby en meditatie. Dit zijn de dingen die je gezondheid ten goede komen en je lichaam en geest in balans brengen.

Waarom zou je aan Intermittent fasting doen?

Ons lichaam heeft meer afwisseling nodig. Tegenwoordig zitten we te veel, eten we te veel en te vaak en daarbij eten we ook nog eens te vaak vulling i.p.v. echte voeding met bouwstoffen. Als mens hebben we afwisseling nodig in beweging, in voeding en in uitdaging. Zo houd je je lichaam, huid en hersenen gezonder.

Steeds meer onderzoeken laten zien dat Intermittent fasting het risico op hartkwalen vermindert, zorgt voor gezondere organen en bijdraagt aan stressbestendige hersenen. Daardoor wordt je levensduur verlengd. Het is uiteraard geen garantie, maar een sterker lijf zorgt in ieder geval voor een betere weerstand.

Ik zie dagelijks mensen worstelen met huidproblemen. Met mijn aanpak heb ik al vele mensen van hun huidproblemen af kunnen helpen. Daarom vind ik het zo belangrijk om je hiervan bewust te maken. Wanneer je zo gaat eten en leven, zul je de positieve effecten in je huid, lichaam en ook mentaal hiervan gaan ervaren.

Herstel tijdig van terugval

Huid onder controle? Krijg je opeens weer last? Check dan je voeding en je stress level en maak dan weer 'DE GEZONDE HUIDREIS'. Deze reis is niet voor even het is voor altijd, laat het jouw nieuwe gezonde leefstijl worden. Je lichaam en huid zijn je hier dankbaar voor.

Ik wens je heel veel succes de komende tijd. Wees je ervan bewust dat het tijd kost om je lichaam en huid te herstellen. Jouw huid krijgt als laatste de bouwstoffen en de energie voor herstel. Het gaat echt goed komen.



*Liefs Bianca
KO*

Disclaimer:

- Voor de volledigheid vind je in dit online programma de complete disclaimer, zoals je deze ook op de website van Praktijk voor huidverbetering, Bianca Buijs kunt lezen. Bianca Buijs gaat ervan uit dat jij, als gebruiker van het online programma, de inhoud van dit programma gebruikt voor het verbeteren van jouw gezondheid en jouw huidprobleem.
- Het copyright © van dit online programma is vastgelegd door Bianca Buijs. Het is niet toegestaan om de inhoud van dit boek en video's te verspreiden op een manier waarvan ieder weldenkend mens bij zichzelf kan bedenken dat dit niet is toegestaan. Ongewenste verspreiding op welke manier dan ook kan juridische gevolgen hebben. Bij twijfel niet doen of vraag per e-mail toestemming via: info@biancabuijs.nl
- Dit online programma is gemaakt om je te helpen jouw huid van binnenuit te herstellen en te verbeteren. Bianca Buijs kan geen garanties geven voor het resultaat. Wat jij doet met de door Bianca Buijs aangeboden kennis en adviezen is geheel aan jou. Het doel van het delen van deze kennis en ervaring zijn er op gericht om jouw huidprobleem te verbeteren, zo niet op te lossen, en jouw gezondheid te verbeteren.
- Elke handeling die je doet naar aanleiding van dit online programma is jouw eigen verantwoordelijkheid. Praktijk voor huidverbetering, Bianca Buijs kan in geen geval aansprakelijk worden gesteld voor consequenties en resultaten. Bij twijfel over je gezondheid, of onduidelijkheid welk huidprobleem je hebt, raad ik je aan eerst een huisarts of specialist te raadplegen.
- Voor het verbeteren van jouw huidprobleem en gezondheid, is naast het opvolgen van de adviezen jouw eigen inzet en doorzettingsvermogen nodig.
- Alle adviezen die in dit online programma worden gegeven zijn gericht op het verbeteren van jouw huidprobleem en gezondheid. Je bent te allen tijde zelf verantwoordelijk voor jouw huidprobleem en gezondheid.
- Kortom: je bent verantwoordelijk voor je eigen lichaam.
- Hartelijk bedankt dat je deze disclaimer gelezen hebt. Bovenstaande punten zijn standaard juridisch advies, maar dat wil ik wel duidelijk met je gecommuniceerd hebben.



Bianca Buijs
Voor een gezonde huid van binnenuit

**'FASTING OF THE
BODY IS FOOD FOR
THE SOUL.'**

