

ISBN 978-94-026-0175-6

NUR 440

© 2017 Tekst: Johan Van Eeckhout

© 2017 Illustraties omslag, binnenwerk en recepten: Lies Barzeele

© 2017 Nederlandstalige uitgave: Aerial Media Company bv, Tiel

1<sup>ste</sup> druk

Omslagontwerp: Lies Barzeele

Auteursfoto's: Lies Barzeele

Vormgeving: Teo van Gerwen Design

[www.zeseen.be](http://www.zeseen.be)

Facebook: 6:1 Vastenstrategie

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

[www.facebook.com/Aerialmediacompany](https://www.facebook.com/Aerialmediacompany)

Blijf op de hoogte van het laatste nieuws over onze producten en auteurs!

Schrijf je in op onze nieuwsbrief op [www.aerialmediacom.nl](http://www.aerialmediacom.nl)

Aerial Media Company bv

Postbus 6088

4000 HB Tiel

De adviezen in dit boek zijn afkomstig van de auteur. De uitgeverij heeft ze zorgvuldig beoordeeld en gecontroleerd, maar toch kunnen ze deskundig medisch advies niet vervangen. Om die reden nemen de uitgeverij en de auteur geen enkele verantwoordelijkheid voor de inhoud van het boek. Om dezelfde reden aanvaarden de uitgeverij en de auteur geen aansprakelijkheid voor schade aan goederen of personen ten gevolge van de inhoud van dit boek.

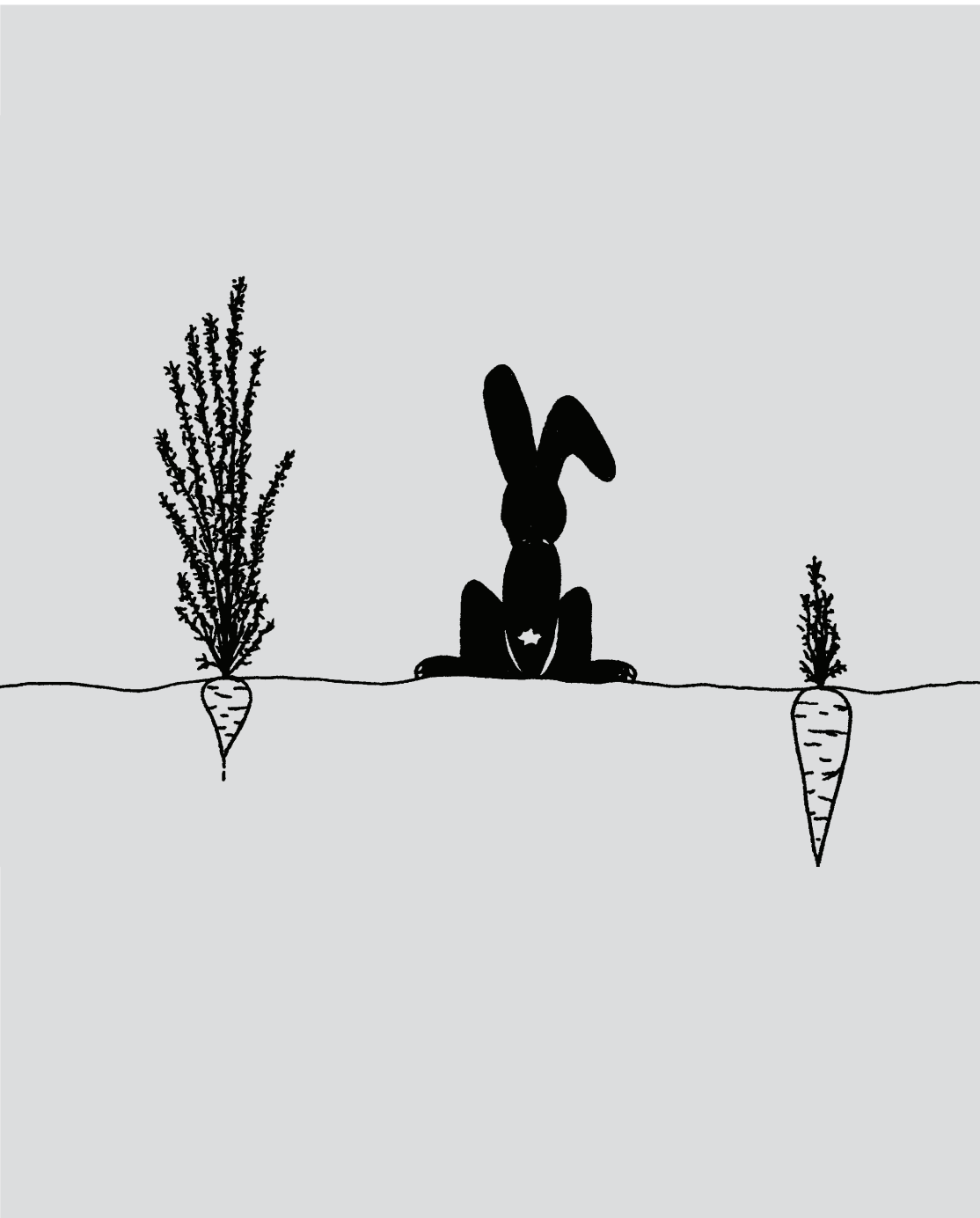
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp).

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

# Inhoud

- 7 Inleiding Vasten verandert je leven
- 17 **Week 1** Start 2 Fast
- 27 **Week 2** Water is leven
- 36 **Week 3** Kruid je maaltijd met aandacht!
- 42 **Week 4** Meer aandacht, minder eten!
- 47 **Week 5** Breng beweging in je vastendag!
- 56 **Week 6** De kracht van kracht op je vastendag
- 64 **Week 7** Over je schouder blikken en op koers blijven
- 73 **Week 8** Gewichtsverlies blijft uit... Wat nu gedaan?
- 80 **Week 9** Ontspannen in de spanning...
- 87 **Week 10** Van vastendag naar vastenkuur?
- 95 Nawoord
- 97 Veelgestelde vragen
- 103 Recepten
- 155 Dank jullie wel
- 157 Bronnen
- 158 De 6 : 1 verzadigingsmeter



## Vasten

### Wedergeboorte van een eeuwenoude geneeskunst

Er is weinig nieuws of vooruitstrevends aan vasten. Periodes waarin er weinig of geen voedsel voorhanden was, wisselden altijd af met periodes waarin er eerder overvloed was. Dat weet iedereen die over een moestuin beschikt. Gedurende twee miljoen jaar heeft ons lichaam zich moeten aanpassen aan dit grote contrast tussen 'veel' en 'weinig'. Tot die situatie vijftig jaar geleden plots radicaal veranderde.

#### De mensheid in één kalenderjaar

We vergelijken de levensduur van de menselijke soort met één kalenderjaar. Dat wil zeggen dat we twee miljoen jaar gelijkschakelen met twaalf maanden. Dat plaatst een en ander in perspectief. Op 1 januari begint dan wat we het stenen tijdperk noemen, maar pas in november van dat jaar slagen we erin vuur op een gecontroleerde manier te gebruiken. Wanneer we het jaareinde naderen, om en nabij 29 december, geven we langzaam onze nomadische leefwijze op en wijden we ons aan sedentaire landbouw. In het kielzog daarvan verschijnen de eerste steden en beginnen meer complexe samenlevingsvormen zich te ontwikkelen. Op oudejaarsavond rond 11 uur begint het industriële tijdperk. De huidige eet- en leefwijze in het westen, waarbij eten voortdurend en overvloedig aanwezig is en in hoge mate bewerkt is, dateert van 5 voor 12. Onze lichamen zijn gevormd door de rest van het hele kalenderjaar, waarin veel en weinig voedsel elkaar afwisselden. Ze worden letterlijk doodziek van die plotse ommezwaai naar overdaad. Maar wat de natuur ons vroeger oplegde, kunnen we nu bewust inbouwen ten dienste van een ideale gezondheid!

## Wat mag je verwachten van de vastenstrategie?

De vastenstrategie dankt haar grote succes aan drie belangrijke troeven.

- De 5:2 formule en de 6:1 variant zorgen voor **gezondheidswinst** – De vasten-prikkel zorgt voor belangrijke gezondheidsvoordelen: dalende bloeddruk, genormaliseerde cholesterol, genormaliseerde suikerwaarden, meer energie... Het zijn maar enkele van de mogelijke gezondheidsvoordelen.
- 5:2 zorgt voor **gewichtsverlies** – Onderzoek heeft uitgewezen dat het contrast tussen veel en weinig voeding tot een beter en gezonder gewichtsverlies leidt dan de dagelijkse caloriereductie van klassieke diëten. De 5:2 variant van de vastenstrategie geeft een gemiddeld gewichtsverlies van 4 kg in 3 maanden. Dit gewichtsverlies varieert sterk van persoon tot persoon. Zorg ervoor dat de gezondere eet- en leefwijze je basismotivatie is, dan volgt het gewicht vanzelf.
- 6:1 zorgt blijvend voor een **gezondere eet- en leefwijze** – Veranderingen doorvoeren in je leven is een moeilijke onderneming. De vastendagen bieden je een context waarin je oude, ongezonde of verslavende gewoontes kan doorbreken en kan experimenteren met nieuwe, gezonde gewoontes. Dat maakt de methode zo waardevol!

De vastenstrategie staat je toe veranderingen in eet- en leefwijze op een plezierige en spontane manier door te voeren. Gezondheidswinst en gewichtsverlies zijn daar de zoete vruchten van.

Volgens mij zit je ondertussen zowat te popelen om de daad bij het woord te voegen. En gelijk heb je! Voorlopig hebben we onze hoofden voldoende gevoed. Tijd om de koe bij de horens te vatten.



## WEEK 1

### Start 2 Fast

**Vasten is het beste medicijn, het is de innerlijke geneesheer.**

Paracelsus, een van de vaders van de geneeskunde

Het is van cruciaal belang dat je goed voorbereid aan je vastenstrategie begint. Dit hoofdstuk is daarom wat lijviger. Lees het in zijn geheel aandachtig door. Het zal je meest belangrijke vragen beantwoorden. Mocht je toch nog vragen hebben, dan verwijs ik je naar de veelgestelde vragen achteraan in het boek.

Als de moed je – op welk ogenblik dan ook – in de schoenen zakt, raad ik je aan Week 7 te lezen. Dit hoofdstuk evalueert de zes weken die eraan voorafgaan, maar het geeft ook belangrijke aanwijzingen om de motivatie hoog te houden. Deze uitzondering daargelaten, raad ik je ten zeerste aan om slechts één hoofdstuk per week te lezen en telkens een week lang de inhoud van dat hoofdstuk te toetsen aan de praktijk.

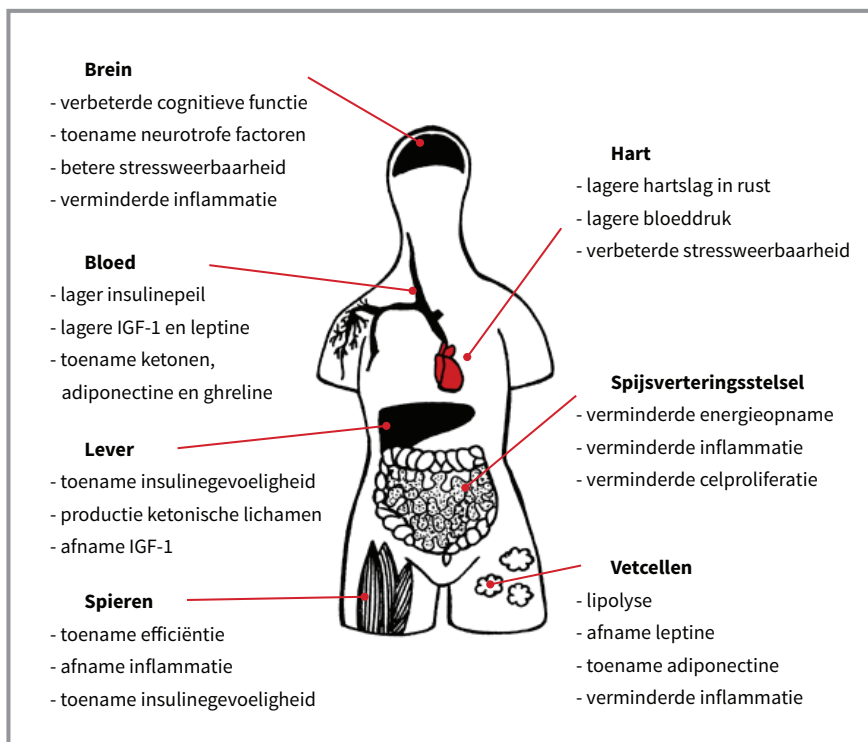
### Mindset

Voor we aan de praktische voorbereidingen beginnen, wil ik het even hebben over je *mindset*. Eigenlijk is die veel belangrijker.

**Waarom zou je hieraan willen beginnen?** Wat zijn jouw beweegredenen? Gewichtsverlies, meer energie, een betere spijsvertering, een betere algemene gezondheid, medicatievrij blijven, bescherming tegen ouderdomsziektes, langer leven, eetpatronen veranderen, leefpatronen veranderen... Neem voor jezelf even de tijd om **5 beweegredenen** op te sommen.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Merk op dat dit GEEN top 5 is. Ongetwijfeld weegt de ene reden zwaarder dan de andere, maar toch raad ik je aan de steun in te roepen van ALLE redenen.



De effecten van de vastenstrategie op lichaam en brein (Mark Mattson)

## UITDAGING VAN DE WEEK

Ook tijdens de tweede week sta je voor een belangrijke uitdaging. Ik daag je uit om op je vastendag je kauwbewegingen te tellen.

### Kauw dertig keer op elke hap!

Veel mensen beseffen het niet, maar de vertering begint wel degelijk in je mond. Natuurlijk wordt je voeding daar tot kleinere eenheden gemalen, maar er gebeurt veel meer. Het grondig inspeekselen van voedsel is essentieel, omdat bijvoor-



beeld de afbraak van zetmeel gebeurt door een enzym (amylase) dat enkel in het speeksel voorkomt. Kauw maar eens wat langer op een snee wit brood; de zoete smaak die vrijkomt, geeft aan dat zetmeel omgezet wordt in glucose. Daarnaast heeft het speeksel ook een belangrijke antibacteriële functie. Voor ons vastenden is het inspeekselen van onze voeding dubbel belangrijk:

- Goed inspeekselen vertraagt de maaltijd en omdat het gevoel van **verzadiging** tijd nodig heeft om onze hersenen te bereiken, zorgt grondig kauwen ervoor dat we minder eten en ons toch verzadigd voelen.
- Goed inspeekselen zorgt ervoor dat je lichaam niet of minder gedwongen wordt om de eliminatie- of vastenmodus te verlaten en terug te vallen op de spijsverteringsmodus. Wie **efficiënt** wil vasten, let dus niet alleen op de hoeveelheid voedsel, maar bewaakt ook de eetwijze en de duur van de maaltijd.



## RECEPTEN DAG 1

### Ontbijt

#### Banaan in papillot

(200 kcal)

OF

#### Bloemkoolrösti

(200 kcal)

### Lunch/diner

#### Gebakken rijst

(300 kcal)

OF

#### Witte vis met kruidenkorst

(300 kcal)

Deze recepten kan je achteraan in het boek vinden vanaf pagina 103

## RECEPTEN DAG 2

### Ontbijt

#### Zoet notenbrood

(200 kcal)

OF

#### Omelet met erwten en heilbot

(200 kcal)

### Lunch/diner

#### Tandoori van kip

(300 kcal)

OF

#### Bloemkoolcurry

(300 kcal)

Deze recepten kan je achteraan in het boek vinden vanaf pagina 103

## WEEK 3

### Kruid je maaltijd met aandacht!

*Hoe meer je eet, hoe minder je proeft;  
hoe meer je proeft, hoe minder je eet.*

Chinees gezegde



Er is iets bijzonders aan de hand met onze verhouding tot voeding. Enerzijds is 'uit eten gaan' een van onze favoriete vrijetijdsbestedingen. We vinden het heerlijk om in gezelschap van naasten en vrienden van een lekkere maaltijd te genieten. En het blijft niet bij eten: de kookboeken hebben de hele boekenbranche van een nakend failliet gered en de eindeloze reeks kookprogramma's laat enkel vermoeden hoeveel hobbykoks de Belgische en Nederlandse keukens onveilig maken. We zijn met andere woorden gek op eten! We kunnen er niet genoeg van krijgen!

Anderzijds is er onze feitelijke eetwijze. Ik daag je uit om eens een kantine te bezoeken – liefst wanneer je zelf al gegeten hebt – en discreet de hongerige mensen gade te slaan terwijl ze eten. Het lijkt alsof ze er niet snel genoeg vanaf kunnen zijn! Is dat hun favoriete tijdsbesteding? We eten tegen de klok, schrokken en schransen onze maag vol, vaak met suiker- en vetrijke, sterk bewerkte voeding waarvan we de bestanddelen niet kennen. En terwijl de etenstijd vaak ingeperkt wordt tot een schamele 5 à 10 minuten, lijken we voortdurend naarstig op zoek naar activiteiten die onze aandacht van het eten kunnen afleiden: de smartphone, de cornflakesdoos, de krant, het verkeer (jawel), de radio, televisie... We lijken eten wel te haten! We hebben er onze buik van vol!

Onze verhouding tot voeding bevat blijkbaar heel wat dubbelzinnigheid. Mogelijk ben je precies die dubbelzinnigheid tegengekomen tijdens je **uitdaging van vorige week**. Die bestond erin dat je 30 keer zou kauwen op elke hap. Hoeveel punten op tien zou je jezelf geven voor deze uitdaging? .... /10

Welke inzichten kreeg je door dit te doen?

.....

.....

.....

Op welke moeilijkheden botste je?

.....

.....

.....

Wat zou je kunnen helpen om dit cijfer te verhogen?

.....

.....

.....

De meeste mensen die deze uitdaging aangaan, zeggen dat ze:

- meer genieten en rustiger zijn tijdens het eten;
- minder eten;
- meer opmerken: smaken, texturen, lichaamssensaties;
- zich na de maaltijd lichter voelen;
- minder last hebben van verteringsgerelateerde klachten zoals zure oprispingen;
- beter in het vastenritme blijven.



## VEELGESTELDE VRAGEN

### **Zal ik niet te moe zijn?**

Veel mensen die de vastenstrategie volgen, zijn positief verrast over de mate waarin hun lichaam over energie beschikt op vastendagen. Moeheid komt niet méér voor op vastendagen dan op andere dagen. Als neveneffect van honger kan moeheid het best opgevangen worden door veel te drinken.

### **Zal ik geen tekorten krijgen?**

Gedurende lange tijd heeft men gedacht dat vasten slecht was voor de gezondheid, maar het onderzoek is unaniem: vasten veroorzaakt geen kritieke tekorten. Integendeel: ons lichaam kan minder goed omgaan met ononderbroken overvloed dan met terugkerende periodes van 'wat minder'. Als je je hierover écht zorgen maakt, raden we je aan een bloedonderzoek te laten doen door een arts.

### **Zal de honger niet te groot worden?**

Omdat we het hongergevoel doorgaans de kop indrukken nog voor het zich goed en wel aandient, hebben we allerlei schrikbeelden over wat honger met ons zal doen. Je zal al gauw ontdekken dat het hongergevoel komt en gaat en heel sterk afhankelijk is van de aandacht die je eraan besteedt.

### **Hoe ga ik om met honger/misselijkheid/hoofdpijn?**

Als je begint met de vastenstrategie is er één ding dat vaststaat: je zal honger hebben. Vooral de eerste vastendagen kan dit een klein avontuur zijn. Denk eraan dat je lichaam perfect uitgerust is om hiermee om te gaan en dat het deze dagen zelfs gebruikt om weer gezonder te worden. Het is jouw taak om het daarbij optimaal te ondersteunen. Dat doe je door veel te drinken: water, maar ook thee en bouillon zullen je lichaam over het dipje heen helpen. Als het kan, is rust ook een optie: even een kleine siësta of een korte meditatie.



### Week 3 dag 2 – Ontbijt

RIJSTONTBIJT MET MANGO EN MUNT (200 KCAL)

OF MAÏSCRACKER MET HUMMUS (200 KCAL)

#### Rijstontbijt met mango en munt (200 kcal)

100 ml kokosmelk – ½ el honing – 50 g risottorijst – ¼ mango  
2 tl sesamzaadjes – munt

Breng de kokosmelk met de honing aan de kook. Voeg de rijst toe en laat op laag vuur sudderen tot de rijst gaar is. Rooster de sesamzaadjes en snijd de mango in stukjes. Schep de rijst op een bord en garneer met mango, munt en sesamzaad.

#### Maïscracker met hummus (200 kcal)

100 g kikkererwten – koriander – sap van ½ citroen – 1 teentje knoflook  
olijfolie – peper en zout – 1 maïscracker

Maak hummus door de kikkererwten te koken tot ze gaar zijn. Pureer ze of prak ze fijn met een vork. Breng op smaak met fijn gesnipperde koriander, citroensap, geperste knoflook, olijfolie en peper en zout. Smeer op een maïscracker.



*Witte vis met citroen en mierikswortel >*

## RECEPTEN BIJ WEEK 9

---

### Week 9 dag 1 - Ontbijt

APPELMOES (200 KCAL)

OF GEWOKTE SPINAZIE MET TOMAAT (200 KCAL)

#### Appelmoes (200 kcal)

2 appels – sap van ½ citroen – 2 tl kaneel – 1 tl kardemom – 1 tl gember  
stevia – 5 g roomboter

Snijd de appels in stukjes. Stoof ze in een pannetje met wat roomboter. Blus met het citroensap. Laat sudderen op een zacht vuur tot de appel uit elkaar valt. Kruid met kaneel, kardemom, gember en zoet eventueel wat bij met stevia.

#### Gewokte spinazie met tomaat (200 kcal)

2 eieren – 50 g spinazie – 100 g tomaat – 5 g roomboter – peper en zout

Klop de eieren los en kruid met peper en zout. Snijd de tomaat in schijfjes. Wok de spinazie op hoog vuur in wat roomboter, voeg het eimengsel toe en leg de schijfjes tomaat bovenop. Kruid eventueel wat bij met peper en zout. Zet het vuur laag en laat de omelet langzaam verder garen.



*Appelmoes >*