

Overgewicht, hoge ademfrequentie en voeding

Bron: www.kiwinederland.nl

Afslanken, simpelweg door te ademen. Volgens wetenschappers David O'Hare en Kees Blase is het mogelijk om kilo's kwijt te raken, enkel en alleen door je ademhaling te trainen. Met behulp van speciale ademhalingsoefeningen zou je je hartcoherentie (Heart Rate Variability / HRV) doelbewust kunnen reguleren. Als je de ideale zes coherente ademhalingen per minuut kunt volhouden, zou je zelfs blijvend kunnen afvallen, zonder dieet.

De geschiedenis van hartcoherentie Hartcoherentie, Heart Rate Variability ofwel HRV is geen nieuw begrip. Het eerste serieuze onderzoek naar hartcoherentie werd uitgevoerd in het toenmalige Sovjet-Rusland. Wetenschapper Jevgenij Vaschillo gebruikte HRV namelijk in de 80'er jaren al bij de training van kosmonauten om hun hartslag en bloeddruk te reguleren. De positieve therapeutische gevolgen waren het grootst bij zes ademhalingen per minuut. Toen bleek dat kosmonauten goed vaarden bij hartcoherentie, werd de methode van Dr. Vaschillo vervolmaakt in de Verenigde Staten en toepasbaar gemaakt voor een breed publiek. De techniek van hartcoherentie werd al snel gebruikt bij de behandeling van paniekstoornissen en astma.

Afvallen met behulp van hartcoherentie Inmiddels hebben de wetenschappers David O'Hare en Kees Blase een boek geschreven over hartcoherentie met als doel gewicht te verliezen. Hun boek 'Slanker met je hartritme' wijkt sterk af van klassieke dieetboeken. Het boek beslaat een 9 weken durend oefenprogramma waarin je – met behulp van hartcoherentie – leert omgaan met eten en emoties. Er is geen sprake van een dieetschema, verplichte of verboden voedingsmiddelen, calorieën tellen of afslanksupplementen. Naast hartcoherentie wordt er in het boek aandacht besteed aan o.a. emotieregulatie, "mindfulness" en het maken van weloverwogen keuzes.

Dé belangrijkste oefening: F6-ademhaling De allereerste oefening in 'Slanker met je hartritme' is als volgt: 'Neem pen en papier en ga rechtop zitten. Zet een kookwekker op drie minuten en volg gedurende deze drie minuten het ritme van je ademhaling met je pen op het papier. Zo ontstaat een golf die omhoog gaat bij het inademen en omlaag bij het uitademen.' Door deze oefening drie keer per dag te doen, zou je de basis leggen voor rust in je hoofd en in je hart (letterlijk).

Zodra je de techniek beheerst om exact zes keer per minuut vloeiend adem te halen (F6-ademhaling), breng je je hart in 'coherentie'. Je hartslag wordt gelijkmatig en beheerst. Hierdoor wordt je alerter en beter in staat om emoties te herkennen en te plaatsen. Aldus medisch fysicus en therapeut Kees Blase. De invloed van hartcoherentie op afvallen zou hem zitten in de uitwerking van stress op je stofwisseling. Door stress onder controle te krijgen en te werken aan stressbestendigheid, zou gewichtsverlies veel makkelijker worden.

Resultaten hartcoherentie & afvallen Co-auteur David O'Hare vond in hartcoherentie in ieder geval de ideale methode om zijn patiënten te laten afvallen. Van de 300 mensen die David O'Hare in 5 jaar behandelde, zou maar liefst 95 procent blijvend gewicht zijn verloren. In Nederland zijn inmiddels ruim vijftien therapeuten opgeleid om patiënten te begeleiden die willen afvallen met behulp van hartcoherentie.

Ook Kiwi Nederland werkt met hartslagcoherentie.

Naast aanhoudende geestelijke druk (stress) is overgewicht een van de belangrijkste zogeheten welvaartsziekten van deze tijd. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek had in Nederland 45,5% van alle mensen boven de twintig jaar in 2007 last van overgewicht. De omvang van dit probleem is de reden dat we hier een apart hoofdstuk wijden aan overgewicht. Er is een duidelijk verband tussen zwaarlijvigheid en een onregelde ademhaling. Je kunt zelfs stellen dat afvallen gedoemd is te mislukken als je 'vergeet' ook je ademhaling tegen het licht te houden. Ook als je geen overgewicht hebt, is het raadzaam om je voedingspatroon af en toe eens kritisch te bekijken, want van bijvoorbeeld cola vliegt je ademfrequentie omhoog.

Eten en drinken

Van te veel eten ga je te snel ademen. Vooral van vlees, zuivel en zoet gaat je ademfrequentie 'het rood in'. Om dat te ervaren, hoef je kort na een uitgebreide maaltijd alleen maar op je ademhaling te letten. Iedereen kent het opgeblazen gevoel na een avond gourmetten, kaasfondue of een machtig toetje. Als je bij dit opgeblazen gevoel ook nog veel moet boeren of je kunt voor je gevoel niet diep inademen, dan weet je dat je ademhaling door de maaltijd onregelde is. Heel uitgebreid tafelen met veel vlees en drie gangen (of meer) zal voor de meeste mensen waarschijnlijk geen dagelijkse routine zijn, maar ook bij een gewone dagelijkse maaltijd kan gehaast eten een goede ademhaling ondermijnen.

Ben jij zo iemand die na het werk snel een maaltijd bereidt en dan tijdens het eten ook nog de krant leest of televisie kijkt? Dan kauw je hoogstwaarschijnlijk te weinig en adem je te snel. Naast veel eten is namelijk ook snel eten funest voor je ademhaling. Door te snel te eten en niet goed te kauwen slik je veel lucht mee naar binnen. Bij mensen die dit vaak doen, lijkt het soms zelfs of ze een ballon hebben ingeslikt. Een naar voren staande buik die ook hard aanvoelt – dus geen vet – is vaak met een eenvoudige adem oefening te halveren. Met zo'n harde buik zul je in het begin wel veel moeite hebben om je inademing naar je buik te krijgen. Probeer daar maar geen aandacht aan te schenken en let alleen op je uitademing. Verleng je uitademing zo

lang mogelijk en laat het inademen vanzelf komen. Stel je eens voor dat je echt een met lucht gevulde ballon hebt ingeslikt, hoe raak je de lucht uit de ballon weer kwijt? Door de zuurstof te laten ontsnappen en dus niet opnieuw op te blazen.

Zelf doen

Als je buik een grote omvang heeft maar je hebt het idee dat dit niet alleen vet is, omdat je buik hard aanvoelt, dan kun je dit nader onderzoeken. Pak een meetlint en meet de omtrek van je buik. Verleng vervolgens gedurende vijf minuten je uitademing zo lang mogelijk. Het is belangrijk dat je een tuitje van je mond maakt en weinig lucht tegelijk uitademt. Meet na vijf minuten opnieuw de omtrek van je buik. Wat je kwijt bent was dus geen vet, maar lucht. Doe deze oefening dagelijks kort voor het eten.

Naast de ademhalingsoefening is het goed om veel te kauwen; dat voorkomt nutteloze lucht in je darmen. In diverse boeken over voeding wordt geadviseerd om dertig keer te kauwen voordat je het eten doorslikt. Hoewel dit wat overdreven lijkt, werkt het goed om bewuster en langzamer te eten.

Kort na het eten van een uitgebreide maaltijd is het moeilijk om een ademhalingsoefening te doen: mensen worden vaak misselijk als ze direct na de maaltijd hun ademfrequentie terug willen brengen. Dit kan komen door te gehaast eten, zonder goed te kauwen, maar het kan ook het gevolg zijn van een intolerantie voor bepaalde voedingsstoffen.

Het is zinvol om te achterhalen welke voeding of voedingsstoffen je ademhaling ontregelen. Enkele mogelijke 'ademversnellers' zijn:

- Vlees • Chocola, snoep • Suiker • Zoetjes, Koffie, thee • Kaas, yoghurt, melk, slagroom
- Kleurstoffen en conserveringsmiddelen ('E-nummers') • Cola en andere koolzuurhoudende frisdranken • Pasta, brood, ofwel gluten

Door een ademhalingsoefening te doen kort voor het eten en direct erna kun je er achter komen op welk soort eten je sterk reageert. Mensen met een glutenintolerantie zullen dit terug kunnen zien in hun ademfrequentie. Ook mensen met een allergie voor zuivel (al dan niet gediagnosticeerd) zullen een reactie op kaas, melk en yoghurt terugzien in hun ademhaling. Een voedselintolerantie voor een van bovenstaande producten komt zeer veel voor, ook zonder dat je het weet. Als je ontdekt dat je sterk reageert op bepaalde voeding is het raadzaam om eens een voedingsspecialist te consulteren. Je kunt dan kijken of het de moeite loont je voedingspatroon te wijzigen. Een alternatief dieet is meestal eenvoudig samen te stellen.

Zelf doen

Ga kort voor het eten vijf minuten zitten en adem in door je neus. Zorg dat je buik 'omhoog' komt en verleng je uitademing. Doe dit dertig keer, dit is ongeveer vijf minuten. Ga dan rustig eten, neem de tijd en kauw goed. Doe na het hoofdgerecht opnieuw de ademhalingsoefening en schrijf op of de oefening je makkelijk afging of dat je misselijk werd. Schrijf op wat je gegeten hebt en doe dit een week lang. Herken je een patroon? Koolzuurhoudende dranken als cola moet je te allen tijde zo min

mogelijk drinken, evenals andere drankjes waaraan veel suiker is toegevoegd, zoals bepaalde drinkyoghurt en chocolademelk. Het lichaam moet namelijk heel hard werken om dit soort 'suikerbommen' weer kwijt te raken. Eigenlijk geldt dit ook voor alle E-nummers en die zitten in schrikbarend veel producten. Met zogenaamde 'light'-producten moet je ook voorzichtig zijn: het is aannemelijk dat het lichaam cola light herkent als zoet gif, en vervolgens suikers gaat verbranden ter compensatie. Omdat er echter geen echte suikers zijn binnengekomen, zal het lichaam de energierijke reserves aanspreken. Zo raak je door het drinken van veel cola light uitgeput. Hoezo gezond?

Als je wilt afvallen, is bovenstaande oefening goed om dagelijks voor en na het eten te doen. Behalve dat het goed is voor je stofwisseling zul je ook makkelijker met minder eten toe kunnen. Je laat toetjes bijvoorbeeld staan. Vanzelfsprekend is minder eten bij pogingen om af te vallen het belangrijkste, maar bovenstaande oefening kan, vooral in combinatie met sporten, zeker bijdragen aan succesvol gewicht verliezen.

Overgewicht

Mensen met overgewicht ademen vrijwel zonder uitzondering te snel. In rust is het adempatroon vaak al niet goed, laat staan bij (lichte) fysieke inspanning. Met overgewicht is elke inspanning zwaar, zelfs ademen. En, ironisch genoeg, als je continu te snel ademt, wordt afvallen moeilijk. De oorzaak hiervan ligt mede in een langzame stofwisseling, die weer het gevolg is van een hoge ademfrequentie. Zo beschreven we al eerder dat de lichamelijke staat van paraatheid van oudsher past bij bedreigende situaties en dat dan eten, poepen en plassen niet wenselijk zijn, waardoor de stofwisseling vertraagt. Je voelt al aan dat je snel in gewicht zult toenemen als je constant je stofwisseling stopzet en ondertussen wel door blijft eten. Doe dit een aantal jaren en alleen een dieet of meer lichaamsbeweging zullen nog maar weinig effect hebben. Ontspanning is namelijk ook nodig om de vetvoorraden kwijt te raken. De vicieuze cirkel waarin iemand met overgewicht kan belanden, ziet er als volgt uit:

zwaarlijvig . moeite met ademen . stofwisseling vertraagt door snelle ademhaling .
afvallen lukt niet door snelle ademhaling . rustig ademen lukt niet door overgewicht .
zwaarlijvig

Dat mensen met overgewicht te snel ademen bij een ogenschijnlijk lichte fysieke inspanning is logisch. Als je 75 kilo weegt en met twee zakken aardappels van vijf kilo per zak een trap oploopt ben je boven aan die trap ook buiten adem. Tien kilo overgewicht meetorsen is hetzelfde als veertig pakjes boter overal mee naartoe nemen. Of het lichaam deze snelle ademhaling als norm aanneemt en of het vooral door deze hoge ademfrequentie bij lichte inspanning komt dat mensen met overgewicht ook zittend te snel ademen, is niet geheel zeker. Het kan ook zo zijn dat je ademhalingsspieren simpelweg niet sterk genoeg zijn om een buik met zoveel gewicht op een ontspannen manier duizenden keren per dag (dit moet immers bij iedere ademhaling) op te tillen. In plaats van een ontspannen buikademhaling krijg je dan een oppervlakkige flankademhaling.

Met een ademhalingsoefening van tien minuten per dag kun je niet afvallen. Wil je de ademhaling inzetten om kilo's kwijt te raken, dan moet je een programma doen van vijf keer per dag een halfuur een ademoefening. Dat is veel, maar geef het eens twee weken een kans. Dertig kilo aankomen kost veel tijd, dus om dit gewicht weer kwijt te raken moet je ook ruim de tijd nemen. Omdat vijf keer per dag een halfuur ademoefeningen doen veel motivatie vraagt, is het goed om dit niet op eigen houtje te proberen, maar de hulp van een professional te vragen. In dit geval is de professional geen diëtist, maar een inspirerende figuur die de ademhalingsoefeningen met je doorneemt en ook traint. Zonder de diëtisten te willen diskwalificeren: overgewicht is in de eerste plaats een psychisch probleem en geen calorieprobleem. Daarom werken veel diëtisten al samen met psychologen en psychiaters. Wij zouden aan een multidisciplinair team waarin overgewicht wordt behandeld, graag een ademhalingsdeskundige toegevoegd zien. Een diëtist voor de concrete voedingsadviezen als die wenselijk zijn, een psycholoog om ongezonde gedragspatronen te analyseren en te helpen doorbreken en een ademhalingsdeskundige voor ontspanning ofwel voor het verbeteren van de stofwisseling.

Een voorbeeld uit de praktijk van Koen de Jong

'Ik minder al een maand met bier, ik let op mijn eten en ik ga één keer per week naar de sportschool om te spinnen, en toch val geen onsje af,' beklagt Wouter zich. Wouter is 52 en weegt 96 kilo, bij een lengte van 1,84 meter. Hij wil het liefst zestien kilo kwijt, want hij weet uit het verleden dat hij zich bij tachtig kilo het best voelt. Het overgewicht is er vanaf zijn veertigste geleidelijk bij gekomen. Op die leeftijd stopte hij met voetballen, vanwege een knieblessure. Omdat hij zijn ontspanning op het voetbalveld niet meer had, nam hij 's avonds steeds vaker een whisky om te ontspannen. Op zijn vijftigste nam hij zich voor weer te gaan sporten en ook af te vallen. Na een paar mislukte pogingen is hij nu een maand serieus bezig. Het werkt demotiverend dat hij tot op heden niet afvalt.

'Op welke dag doe je die spinning?' vraag ik.

'Elke dinsdagavond, hoezo?' antwoordt hij.

'Dan ben je elke donderdagochtend vast erg moe en kun je moeilijk je aandacht bij je werk houden,' ga ik verder.

Wouter knikt bevestigend.

Wouter is geen uitzondering. Vaak proberen mensen af te vallen door te sporten, maar bij dat sporten gaan ze over allerlei grenzen heen, waardoor ze wel uitgeput raken, maar geen gewicht verliezen. Tijdens het uur spinning, hard fietsen met opzwevende muziek, wordt in een zeer korte tijd de hele energievoorraad leeggetrokken. Op het moment zelf voel je dit niet, omdat de doorbloeding goed op gang komt en je een tevreden gevoel krijgt. Na het sporten ben je vaak wel wat hyper, waardoor je moeilijk in slaap valt, maar toch overheerst het voldane gevoel. De

volgende dag denk je dat het sporten je goed heeft gedaan, maar twee dagen later ben je vermoeid en heb je merkbaar moeite om je te concentreren. Omdat dit echter meer dan 36 uur later gebeurt, associeer je de vermoeidheid niet meer met het sporten. Deze vermoeidheid is echter wel een direct gevolg van te zwaar sporten en een verkeerde ademhaling tijdens en na de inspanning. Wat er bij Wouter namelijk gebeurt, is dat hij zijn stofwisseling stopzet door een razende ademhaling. Tijdens de spinning is hij buiten adem en zweet hij liters vocht, na de spinning 'rent' zijn ademhaling tot in zijn slaap nog lang door. Het enige gewicht dat hij op deze manier verliest is vocht en daar heeft hij niets aan. Al deze tijd is het lichaam niet in staat om op een gezonde manier de energiearme vetvoorraden aan te spreken. Daarvoor is de activiteit van zijn lijf veel te hoog. Omdat Wouter van deze zware inspanning wel een week moet bijkomen, kan hij in de tussentijd niet sporten. Om dit in te halen gaat hij de volgende spinningles weer helemaal tot het gaatje en daarmee begint de cyclus opnieuw. Veel beter is het om twee of drie keer per week minder intensief te sporten en direct na het sporten een ademhalingsoefening te doen. Daarmee bouw je veel sneller conditie op en val je nog af ook.

Alcohol

In de regel kun je zeggen dat alcohol een negatieve invloed heeft op de ademhaling, maar er zijn uitzonderingen. De werking van alcohol op de ademhaling kent verschillende stadia. Eén of twee glazen alcohol heeft op korte termijn een positief effect op de ademfrequentie. Weinig rode wijn werkt ontspannend, ook voor je hart en je ademhaling. Of dagelijks één glas rode wijn nog steeds een gunstige invloed heeft op je ademhaling is echter al twijfelachtig. Het is aannemelijk dat wanneer je lichaam gewend is aan één glas rode wijn per dag, je ook geen positief effect meer zult ervaren in je ademhaling. Het kan zelfs zijn dat op langere termijn eerder negatieve effecten optreden: de lever moet namelijk wel harder werken om alcohol af te breken, terwijl je door de gewenning het gunstige effect van ontspanning niet meer ervaart.

Veel alcohol, en dan bedoelen we drie glazen of meer, jaagt de hartslag al direct omhoog en je ademfrequentie gaat daarin mee (of omgekeerd: je ademfrequentie gaat omhoog, waardoor je hartslag versnelt). Dit kun je eenvoudig waarnemen bij andere mensen die te veel hebben gedronken. In een café kun je na middernacht bij de meeste aanwezigen zonder moeite de ademfrequentie tellen. De borstkas gaat zo snel en zichtbaar op en neer dat je de ademhaling van zo'n cafébezoeker door de kleren heen kunt tellen, ook vanaf een vrij grote afstand. En als de ademhaling zo zichtbaar is weet je zeker dat er niet goed geademd wordt. Ook het verschil tussen mannen die hun adem inhouden en vrouwen die juist sneller gaan praten en ademen, wordt door alcohol versterkt. Een vrouw die altijd al snel praat zal versterkt door de alcohol helemaal snel ratelen en ademen.

Veel alcohol drinken om je volle hoofd leeg te maken na een lange werkdag, zodat je kunt slapen, heeft om deze reden geen zin. Je slaapt weliswaar, maar uitrusten doe je niet. Neem nog eens de vergelijking in gedachten van iemand die rustig zittend op een

stoel doet alsof hij met achttien kilometer per uur tegen de wind in fietst. Na het drinken van (veel) alcohol zal je lichaam de hele nacht spreekwoordelijk aan het fietsen zijn, door de hoge ademfrequentie. En dat kost veel energie. Iedere dag drinken om te ontspannen zal zich al snel tegen je keren. Om- dat je lever veel zuurstof nodig heeft om de alcohol af te breken, zul je in je hersenen een (relatief) zuurstoftekort krijgen. Dit is mede de oorzaak van de knallende hoofdpijn na een avond stevig drinken. Dit zuurstoftekort in je brein zorgt ook voor een snelle ademhaling, waardoor de hoofdpijn nog erger wordt. Naast de invloed van alcohol op zuurstoftekort in de hersenen zorgt veel drinken er ook voor dat je in gewicht aankomt. En overgewicht is een bedreiging van een evenwichtige ademhaling, zoals hierboven al is uitgelegd.

Zelf doen

Wil je whisky, wijn of bier drinken, alleen maar om te ontspannen? Doe dan eerst tien minuten de ademhalingsoefening. Het kan goed zijn dat je na de oefening geen behoefte meer hebt aan een alcoholhoudende drank.

Overgewicht en Sportvasten - artikel Telegraaf

AMSTERDAM – Er zijn momenten dat hij zich een 21e eeuwse Don Quichote waant. Maar ondanks de tegenstand die hij in de medische wereld bespeurt, is medisch bioloog Remco Verkaik vastberaden zijn strijd voort te zetten. ‘Suikerjongens’, noemt hij de windmolens die zijn pad kruisen en middels het door hem ontwikkelde Sportvasten kunnen worden geslecht. Welvaartsziekten als diabetes, hoge bloeddruk en ongezonde cholestorolwaarden zijn volgens Verkaik wel degelijk te bestrijden of in ieder geval te verminderen. „Je moet alleen wel de juist knoppen indrukken.”

Al meer dan vijftien jaar verdiept Verkaik zich in wetenschappelijke onderzoeken op de invloed van voeding op (top)sport. Zijn belangstelling dateert de jaren '90, toen hij aan de zijde van dopingexpert Douwe de Boer onderzoek deed naar de effecten van het prestatieverhogende voedingssupplement creatine en de vraag of het product op de dopinglijst moest worden geplaatst. Een aantal jaar geleden stuitte hij op een publicatie van wetenschapper Pieter de Lange. „Dat artikel ging over de ‘food deprived muscle’, zeg maar de uitgehongerde spier.” De vraag die Verkaik sinds die tijd bezig houdt: „Wat gebeurt er in een spier die voedingstekort krijgt als gevolg van vasten en duursport?”

Verkaik ontdekte dat die onconventionele combinatie een wonderbaarlijk effect op het lichaam sorteert. Na jaren onderzoek ontwikkelde hij Sportvasten, waarin de spieren van het menselijk lichaam gedwongen worden door een combinatie van vasten, duurtraining en voedingssupplementen over te schakelen van suiker- naar vetverbranding. Het resultaat: lager gewicht, meer vitaliteit en aanzienlijk betere duursportprestaties.

„Mijn methode is gewoon een supertrainingsprikkel. Turbotrainen, noem ik het ook

wel. Je voelt je daarna tien jaar jonger. Het is een methode die de stofwisseling verhoogt, waardoor je Bourgondisch kunt leven zonder dat je daar de problemen van ondervindt. Het is als het ware een bescherming tegen westerse ziektebeelden.”

„Geen methode ter wereld combineert vasten met intensief sporten. Op een gematigd niveau trainen en bewegen, dat is de tendens. Ik zeg: gooi open die gashendel! Je moet de snellere ombouwbare spiervezels laten switchen naar een duursportkarakter. Zie het als een motor die je niet langer op benzine, maar op diesel laat lopen.”

Bijkomend gevolg is dat typische verschijnselen van westerse welvaartsziekten verdwijnen. Het effect op zaken als diabetes, hoge bloeddruk en cholesterol is significant, zegt Verkaik. „Daarmee vergeleken is het bereiken van tussen de zes en acht kilogram gewichtsverlies, als je overgewicht hebt, eigenlijk slechts een prettige bijzaak.”

Vooraf het zogeheten abdominale buikvet, veroorzaker van suikerziekte en hoge bloeddruk, wordt met behulp Sportvasten te lijf gegaan. Zijn methode is, zo bezweert hij, voor mannen bijvoorbeeld de remedie tegen het gevreesde bierbuikje. „Inwendig buikvet krijg je bijna alleen weg met vasten. Maar bij een gewone sapvastenkuur worden de spieren in de spaarstand gezet. Wanneer je daar niet bij sport, wordt de eigen koolhydraatvoorraad van de spier niet gebruikt. Ga je trainen, dan gebeurt dat wel. Zo simpel is het. Alleen weet bijna niemand dat.”

Dat hij stuit op scepsis in de medische wereld, verbaast hem geenszins. „Sportvasten staat haaks op alles dat tijdens medische studies geleerd wordt. Daar wordt niet gedacht in termen van trainingsprikkelers uitdelen door middel van trainen, vasten of desnoods een geneesmiddel om je lichaamseigen gezondheid te verbeteren. Iedereen is gedeformeerd.” Neem de bestrijding van diabetes. „Als je die ziekte hebt, krijg je de rest van je leven suikerverlagende middelen en cholesterolverlagers voorgeschreven om de risico's te onderdrukken. Die risico's worden minder voor inactieve mensen. Maar wanneer je sport, blokkeren deze pillen een deel van het gezonde effect van training. Je komt derhalve dus nooit meer van die pillen af.”

Verkaik begint ook in de wereld van de topsport langzaam maar zeker vaste voet aan de grond te krijgen. „Sporters kunnen, doordat ze versneld overschakelen op het verbranden van vetten, met veel minder duurtraining hetzelfde effect bereiken. In plaats van vijf uur training, volstaat een uur of twee. Daardoor blijft er veel meer tijd over om aandacht te besteden aan andere trainingsvormen. Bovendien worden de spieren door Sportvasten stress-resistenter en zijn ze beter bestand tegen intensieve belasting.” Te mooi om waar te zijn? Verkaik lacht er om. Hij wil eigenlijk dit maar zeggen. „De mens heeft geen idee waar hij toe in staat is.”

Bron: www.kiwinederland.nl