

INTERNATIONALE BESTSELLER

## De Vastengids voor Vrouwen

# Fast Like a Girl

Gebruik de helende kracht van vrouwgericht vasten  
voor energie, vetverbranding en hormoonbalans

DR. MINDY PELZ

MET EEN VOORWOORD VAN LEANN RIMES

*palaysia*

### RECENSIES

*'Als de standaard gezondheidsadviezen je blijven teleurstellen, dan zal dit boek aanvoelen als een frisse wind. Dr. Mindy Pelz helpt je een plan op te stellen dat uniek is voor jouw lichaam en jouw doelen. Ze combineert baanbrekend onderzoek, met krachtige verhalen en biedt een duidelijke gids voor een betere gezondheid.'*  
– Jessica Ortner, bestsellerauteur van The Tapping Solution

*'Dr. Mindy is de Warren Buffet van het vasten.'* – Jesse Itzler, ondernemer, bestsellerauteur, duursporter en eigenaar van de Atlanta Hawks

*'Ik heb nog nooit iemand ontmoet die meer respect heeft voor het lichaam en zijn aangeboren intelligentie om te genezen, dan Mindy. Haar eerbied voor het lichaam gaat gepaard met een intense passie om mensen te helpen leren hoe ze dit lichaam kunnen aanboren door te vasten, te eten en te detoxen. Deze manier van leven is de weg van de toekomst voor alle vrouwen die willen opbloeien.'*  
– Danica Patrick, ondernemer en voormalig autocoureur

*'Fast like a girl is een geweldig boek dat zowel inspirerend als informatief is. Het is een schat aan kennis voor elke vrouw die haar gezondheid terug wil winnen. Het maakt je gemotiveerd en klaar om de wereld aan te kunnen.'*  
– Megan Ramos, bestsellerauteur, medeoprichter en CEO van The Fasting Method

*'Vasten is een ongelooflijk hulpmiddel voor een lang leven en genezing. Met Fast like a girl hebben vrouwen eindelijk een handleiding die speciaal is afgestemd op hun unieke hormonale behoeften.'*  
– John Gray, bestsellerauteur van Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus

*'In haar baanbrekende boek Fast like a girl biedt Dr. Mindy Pelz een broodnodige handleiding voor vasten speciaal voor vrouwen.'*  
– Elle Macpherson, oprichter van Wellco, humanitair, supermodel en actrice

*'In een tijd waarin we allemaal op zoek zijn naar manieren om onze gezondheid en vitaliteit te verbeteren, geeft Dr. Mindy Pelz geweldig advies. Dit boek gaat over vasten, maar ook over zoveel meer. Het gaat over ons vrouw-zijn, onze gezondheid en ons leven.'*  
– Marianne Williamson, New York Times bestsellerauteur

*'Vasten is zo'n geweldig hulpmiddel voor onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Dr. Mindy is mijn go-to voor vasten! Ze leert vrouwen zoals ik hoe we onze natuurlijke intelligentie kunnen aanboren door op onze hormonen te letten.'*  
– Alexandra Elle, auteur van After the Rain en How We Heal

*‘Een broodnodige bron van informatie over vrouwgericht vasten!’*  
– Sara Gottfried, arts, bestsellerauteur, co-auteur van The Hormone Cure

*‘Het is mogelijk om afscheid te nemen van altijd moe en hongerig zijn. Fast like a girl leert je hoelang en wanneer je moet vasten, zodat je hormonen je ondersteunen in plaats van tegenwerken. Welkom bij het terugkrijgen van je hersenen en het moeten kopen van nieuwe broeken in kleinere maten!’*  
– Dave Asprey, bestsellerauteur Fast This Way

*‘Vasten is geen standaardaanpak. Dr. Mindy Pelz is een van de toonaangevende experts op het gebied van vrouwgericht vasten en ze begrijpt echt hoe vasten voor zowel mannen als vrouwen verschilt. Als je een vrouw bent en je wilt het beste uit vasten halen, dan is dit het boek voor jou.’*  
– Drew Manning, bedenker van het tv-programma Fit2Fat2Fit en bestsellerauteur

*‘Vasten is zo’n krachtig geneesmiddel. In Fast like a girl helpt Dr. Mindy vrouwen op een uitstekende manier te begrijpen hoe ze kunnen vasten, het vasten te gebruiken om hun hormonen te versterken, en geeft ze daarnaast tips en strategieën die gemakkelijk te volgen zijn en speciaal zijn afgestemd op vrouwen.’*  
– Josh Axe, DC, DNM, CNS, oprichter van Ancient Nutrition en DrAxe.com, bestsellerauteur van Keto Diet, Het collageendieet en oude geneeswijzen

*‘Ik had niet gedacht dat Dr. Pelz dezelfde genialiteit zou kunnen bereiken als die ze in The Menopause Rest heeft neergezet, maar dat heeft ze wel gedaan – en ze is nog veel verder gegaan. Dit zou verplichte lectuur moeten zijn voor elke vrouw op deze planeet die metabolische flexibiliteit, vitaliteit en een lang leven wil! Boordevol goede wetenschap, bronnen en inspiratie.’*  
– Nasha Winters, ND, FABNO, bestseller co-auteur van De metabole benadering van kanker

*‘Dr. Mindy heeft de gids der gidsen geschreven voor vrouwen die hun gezondheid willen verbeteren door vasten toe te voegen aan hun leven. Het allerbelangrijkste is dat ze het helemaal rond hun menstruatiecyclus plant. Als vrouw- en hormoonarts kan ik dit boek en haar stapsgewijze proces niet genoeg aanbevelen!’*  
– Carrie Jones, ND, FABNE, MPH, hoofd Medisch Onderwijs, Rupa gezondheid

*‘Op het gebied van voeding en integratieve gezondheid wordt de kracht van korte- en lange-termijnvasten in protocollen voor gezondheid en ziekte steeds meer erkend. Maar bijna altijd wordt de invloed van cyclische hormonale patronen op het metabolisme en de vastenfysiologie over het hoofd gezien. Dr. Pelz schetst hier een strategie voor het optimaliseren van de gezondheidssimpact van vasten in coördinatie met je hormonale cycli.’*  
– Zach Bush, arts (interne geneeskunde, endocrinologie en hospicezorg)

*‘Als het om gezondheid gaat, is er geen kant-en-klare aanpak. Dit geldt vooral voor vasten. In Fast like a girl beschrijft Dr. Mindy Pelz op meesterlijke wijze waarom vrouwen anders moeten vasten dan mannen. Mindy geeft, ondersteund door wetenschap, praktische stappen over hoe vrouwen in verschillende levensfasen vastenstrategieën kunnen toepassen om hormonen in balans te brengen, hun stofwisseling te resetten en gewicht te verliezen zonder zichzelf van alles te moeten ontfagen. Als je je afvraagt hoe je vasten kunt toepassen met jouw unieke hormonale behoeften, dan is dit het boek voor jou!’*  
– Ben Azadi, bestsellerauteur van Keto Flex

*‘Dr. Mindy is zo’n geweldige pleitbezorger voor de gezondheid van vrouwen door vrouwen in alle fasen te stimuleren om hun fysiologie te omarmen en zich niet langer te verontschuldigen voor onze eigen unieke behoeften! Vasten is een van de vele middelen die ons kunnen helpen om te gedijen, ongeacht onze levensfase!’*  
– Cynthia Thurlow, NP, auteur van Intermittent Fasting Transformation

*‘Wauw, wat verfrissend! Dr. Mindy Peltz’s boek verweeft verhalen van patiënten met voedingskundig onderzoek en onderzoek naar het leven van onze verre voorouders met onderzoek over de wetenschap van het vasten en verbindt dit met duidelijke stappen die vrouwen kunnen volgen. Haar waarheidsgetrouwe woorden waren een perfect advies. Ik merkte dat ik zei: Oh, dat ga ik gebruiken. Heerlijk om te lezen!’*  
– Annette Bosworth, M.D., oprichter van Dr Boz, eigenaar van Meaningful Medicine en auteur van Anyway You Can en KetoContinuum

*‘Fast like a girl is een must-have-gids om je hormonen te resetten, mooi ouder te worden, er fantastisch uit te zien en je fantastisch te voelen. Maar wat nog belangrijker is, is dat het volgen van Dr. Mindy’s begeleiding een diepgaande invloed kan hebben op toekomstige generaties, omdat vasten de ultieme detox is. Koop een exemplaar voor je dochters en kleindochters, leer ze vrouwgericht te vasten en help een einde te maken aan deze epidemie van hormonale onevenwichtigheden, onvruchtbaarheid en uiteindelijk aan de chronische ziekten bij onze kinderen.’*  
– Donna Gates, M.Ed., ABAHP, internationaal bestsellerauteur en oprichter van The Body Ecology Diet

*‘Net als lichaamsbeweging is vasten een ongelooflijk, gratis geneesmiddel waar iedereen baat bij kan hebben. Wat dit boek zo uniek maakt, is dat vrouwen nu een handleiding hebben die helpt om voeding en vasten aan te passen aan de behoeften van hun hormonen. In Fast like a girl maakt Dr. Mindy niet alleen de wetenschap van het vasten makkelijk te begrijpen, maar schetst ze ook een heel nieuw gezondheidspad voor vrouwen en mannen om hun leven op talloze manieren te verbeteren.’*  
– Tony Horton, bestsellerauteur en bedenker van de populaire P90X-work-outreks

**www.fastlikeagirl.nl**

Nederlandse editie copyright © 2025 Palaysia Publishers

2e druk NUR 443, 860, 440

ISBN 9789492412768

Copyright © 2024 by Dr. Mindy Pelz

Gepubliceerd in de Verenigde Staten door: Hay House, Inc.

Oorspronkelijke titel: *Fast Like A Girl*

Vertaling: Joyce Koning-Breet • Redactie: Hilda Algra • Ontwerp omslag: Kathleen Lynch

Ontwerp binnenwerk: Nick C. Welch • Afbeelding Dr. Mindy Pelz: Brittany Rojo



Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd door middel van mechanische, fotografische of elektronische processen, of in de vorm van een fonografische opname; noch mag het worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, worden verzonden of anderszins worden gekopieerd voor publiek of privaat gebruik – anders dan voor 'eerlijk gebruik' als korte citaten in artikelen en recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Over de Nederlandse vertaling:*

De uitgever heeft besloten Engelse woorden die veel in Nederland worden gebruikt, niet te vertalen. Het gaat om woorden als brainfog (wollig brein), detoxen (ontgiften), work-out (trainingsprogramma), hacks (slimmigheidje), intermittent (onderbroken, met tussenpozen), one-size-fits-all (standaard, één maat voor iedereen), quick fix (snelle oplossing).



DE VASTENGIDS VOOR VROUWEN

**Hoe je de helende kracht van vasten gebruikt voor  
meer energie, vetverbranding en hormoonbalans**

DR. MINDY PELZ



Dit boek bevat algemene informatie en advies over de mogelijke voordelen van vasten. Het is niet bedoeld als vervanging van persoonlijk medisch advies. Zoals met elk nieuw gezondheidsprotocol, dienen de praktijken die in dit boek worden aanbevolen alleen te worden gevolgd na overleg met je arts om er zeker van te zijn dat ze geschikt zijn voor jouw individuele omstandigheden. De auteur en uitgever wijzen uitdrukkelijk elke verantwoordelijkheid af voor eventuele negatieve effecten die kunnen voortvloeien uit het gebruik of de toepassing van de informatie in dit boek.

**Aan de vrouwen van  
mijn Resetter Community:  
Bedankt voor het delen van  
jullie helende verhalen.  
Je bent gehoord. Je bent gezien.  
Je bent onmetelijk krachtig.  
Samen zullen we opstaan.**



*Vrouw,*

*Er ligt een grote kracht in je cyclische natuur, want wij zijn de natuur zelf. Wij creëren leven, net als de natuur en we leven volgens de ritmes van de natuur. Het zachte dier dat je ware aard is, weet dit op het diepste niveau.*

*Vrouw,*

*Het is onze taak om te herinneren. Om lagen van maatschappelijke conditionering en bemoeienis, van het 'goede meisje' te verwijderen en thuis te komen bij onze meest natuurlijke vormen en ritmes. Elke orgastische vreugde, elke oerschreeuw, elk instinct, elk diep verdriet en weklacht, elk moment van overgave aan rust, van het oude afwerpen, elk grammetje van onze creatieve kracht moet worden toegestaan, geëerd en opnieuw heilig verklaard.*

*Vrouw,*

*Je bent heilig. Niet alleen in je helderste licht, maar ook in je duisternis. Je grootste kracht ligt in het meegaan met je ritme en het opgeven van de strijd tegen de natuur, jouw natuur. Want uiteindelijk wint Moeder Natuur altijd. Onze keuze ligt in het al dan niet assisteren bij haar ontplooiing.*

–LeAnn Rimes

# INHOUD

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| VOORWOORD                                                   | 10  |
| INLEIDING                                                   | 13  |
| <b>DEEL I: DE WETENSCHAP</b>                                |     |
| HOOFDSTUK 1: Het is niet jouw schuld                        | 22  |
| HOOFDSTUK 2: De helende kracht van vasten                   | 31  |
| HOOFDSTUK 3: De ontbrekende sleutel tot gewichtsverlies     | 54  |
| HOOFDSTUK 4: Vrouwgericht vasten                            | 67  |
| <b>DEEL II: DE KUNST VAN FASTING LIKE A GIRL</b>            |     |
| HOOFDSTUK 5: Een persoonlijke vastenleefstijl opbouwen      | 83  |
| HOOFDSTUK 6: Voedingsmiddelen die je hormonen ondersteunen  | 93  |
| HOOFDSTUK 7: De vastencyclus                                | 116 |
| <b>DEEL III: DE 30-DAAGSE VASTENRESET</b>                   |     |
| HOOFDSTUK 8: De 30-daagse vastenreset                       | 131 |
| HOOFDSTUK 9: De vast verbreken                              | 146 |
| HOOFDSTUK 10: Hacks die vasten moeiteloos maken             | 157 |
| EXTRA'S                                                     | 173 |
| <b>DEEL IV: RECEPTEN</b>                                    |     |
| HOOFDSTUK 11: Recepten                                      | 177 |
| Ketobiotische recepten                                      | 179 |
| Hormoonfestijn recepten                                     | 211 |
| Vastenbreuk recepten                                        | 235 |
| NAWOORD                                                     | 248 |
| BIJLAGE A: Woordenlijst van meest gebruikte vastenbegrippen | 251 |
| BIJLAGE B: Voedingslijsten                                  | 253 |
| BIJLAGE C: Vastenprotocollen voor specifieke aandoeningen   | 258 |
| NOTEN                                                       | 265 |
| BIBLIOGRAFIE                                                | 268 |
| RECEPTEN INDEX                                              | 271 |
| ALGEMENE INDEX                                              | 272 |
| AANTEKENINGEN                                               | 277 |
| DANKWOORD                                                   | 280 |
| OVER DE AUTEUR                                              | 283 |
| HET JOURNAL                                                 | 284 |



# VOORWOORD

Als het om het verhaal van mijn hormonen gaat, weet ik niet waar ik moet beginnen. Ik kwam in de puberteit toen ik tien jaar was en tegen de tijd dat ik dertien was, was ik op tournee. Elke cyclus had ik last van hevige pijn en bloedingen en veel ontstekingen. Elk deel van mijn lichaam zwol op, inclusief mijn stembanden, wat leidde tot veel ziekenhuisbezoeken en het afzeggen van shows. Toen ik begin twintig was, slikte ik op advies van mijn gynaecoloog aanhoudend mijn anticonceptiepillen. In plaats van de stopweek, begon ik meteen met een nieuwe strip pillen: geen menstruatie betekende geen ontstekingen en geen afgezegde shows. Dat leek me toen een goed idee.

Na bijna twintig jaar mijn natuurlijke cyclus te hebben onderdrukt, besloot mijn lichaam op een dag dat het terug wilde naar zijn cyclische ritme. Op dat moment had ik veel spirituele groei doorgemaakt, waardoor ik naar mijn buikgevoel en eierstokken kon luisteren. Ze vertelden me dat het tijd was om onder ogen te zien waar ik al die jaren voor was gevlucht. Het was tijd mijn lichaam te laten vertellen wat het nodig had. Interessant genoeg besloot mijn lichaam dit in december 2019, slechts drie maanden voordat we ons allemaal terugtrokken in ons huis vanwege de pandemie. Waar ik me al die jaren zorgen over maakte – mijn broodwinning verliezen – stond op het punt te gebeuren, maar niet op de manier die ik had verwacht. Ik zou graag willen denken dat mijn lichaam en ziel zodanig in harmonie waren met wat ging komen, dat als ik dat wilde, ik weer thuis kon komen bij mezelf... de woordspeling is enigszins bedoeld.

Vanaf het moment dat ik mijn lichaam toestond terug te keren naar diens natuurlijke cyclus, voelde de reis terug naar mijn natuurlijke ritme soms als tanden trekken zonder verdoving. Maar het was nodig om de volle expressie van mijn vrouwelijke kracht te ontdekken, de volle expressie van mijn stem. Je zou denken dat ritme en flow me makkelijk afgaan, als vrouw die vanaf haar geboorte muziek door haar aderen heeft stromen. Maar om bij te blijven in het patriarchale systeem van constante productie en prestatie, verloor ik het contact met het allerbelangrijkste ritme: het aangeboren natuurlijke ritme van mijn lichaam. Ik durf te zeggen dat de meesten van ons dat hebben. Dat onze lichamen en onze zielen ons toefluisteren, misschien zelfs toeschreeuwen, om terug naar huis te komen. En voor sommigen van ons, zoals ik, is de thuiskomst minder een terugkeer, en meer voor de allereerste keer landen in het centrum van mijn ware zelf.

Op een dag reed ik over snelweg 101 in Zuid-Californië en luisterde naar een podcast waarin ik Dr. Mindy Pelz hoorde. Ze sprak in een panel met drie andere artsen over gezondheid en welzijn in de verraderlijke tijden waarin we nu leven. Iets in haar energie viel me op. Ze was gepassioneerd, wijs, grappig, vanuit haar hart gedreven en ze leek oprecht zorgzaam. Toen fluisterde mijn innerlijke stem: 'Je moet haar ontmoeten,' al wist ik op dat moment niet waarom.

In plaats daarvan pakte ik haar boek *The Menopause Reset*. Als veertigjarige vrouw op weg naar de perimenopauze, zo niet al in die fase, begon ik – met tegenzin, mag ik wel zeggen – steeds meer na te denken over de aanstaande overgang van 'vruchtbare vrouw' naar, nou ja, dat deel van het leven waarvan ze je vertellen dat het ellendig gaat worden. Het deel waarin je iedereen de kop afbijt, opvliegers hebt en je verstand begint te verliezen. Ik wilde niet dat mijn veertiger jaren zo zouden verlopen, maar hoe kon ik het vermijden als dit de ervaring was die bijna alle vrouwen hadden?

Als 'beroemdheid' moet ik toegeven dat er heel wat momenten zijn geweest waarop typische ervaringen van vrouwen niet van toepassing waren op mijn leven. (Vooral wanneer ik probeerde te reserveren in een populair restaurant). Maar je kunt niet heen om de menselijke ervaring van het ouder worden en de onvermijdelijke verschuivingen in ons vrouwenlichaam.

Ik heb altijd goed voor mijn lichaam gezorgd, maar de laatste jaren merkte ik dat mijn energie afnam. Ik kampte met *brainfog*, zocht naar woorden als ik probeerde te communiceren en vergat waarom ik een kamer binnenliep. Ik vocht de afgelopen tien jaar ook met ernstige angsten en depressies, waarvoor ik medicijnen ging slikken, samen met mindfulness en alle alternatieve behandelingen die ik tot mijn beschikking had. Toch had ik het gevoel dat ik zonder duidelijke oplossing om de kern van mijn gezondheidsproblemen heen draaide. De informatie die ik uit het boek van Dr. Mindy haalde, bevestigde mijn vermoeden.

Ik heb het geluk gehad om één op één samen te werken met Dr. Mindy. Wat zij mij in ontelbare uren heeft geleerd, is wat jij op de volgende pagina's zult leren. Het zijn lessen waarvan ik geloof dat ze aan vrouwen zouden moeten worden geleerd vanaf het moment dat we in de puberteit komen, maar dat gebeurt niet.

Het is tijd om weer een moeder voor onszelf te zijn. Het is tijd om niet langer afhankelijk te zijn van iets of iemand buiten onszelf als het gaat om onze gezondheid. Het is tijd om ons hart en onze geest te versterken met de kennis die ons daartoe in staat stelt.

Als je je afvraagt waar je aan begint als je dit boek leest, dan is het dit: je staat op het punt om de helende kracht van je prachtige vrouwelijke vorm te ontdekken. Je staat op het punt om alle gereedschappen te leren kennen die je nodig hebt om je vermogen tot genezing, vreugde en creatie in te schakelen vanuit de meest oorspronkelijke, instinctieve plek – je eigen lichaam en ziel.

Voordat ik dr. Mindy ontmoette, weet ik niet of ik echt geloofde in het vermogen van mijn eigen lichaam om zichzelf te genezen. Maar nu geloof ik erin. Voor welke uitdagingen je ook staat, weet dat genezing mogelijk is. Het gebeurt niet van de ene dag op de andere. Je moet jezelf onderwijzen – iets waar je nu dapper aan begint – met liefde, respect en toewijding voor de unieke behoeften van je lichaam. Maar ik geloof in jou en ik weet zeker dat Dr. Mindy dat ook doet.

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar tegen mij als klein meisje werden de volgende zinnen herhaaldelijk gezegd: ‘Ren niet als een meisje,’ ‘Gooi niet als een meisje’ en ‘Je slaat als een meisje.’ Het was alsof een meisje zijn of iets doen ‘als een meisje’ slecht of verkeerd was. Ik wou dat dat kleine meisje toen wist dat *een meisje zijn* een enorme superkracht is! Maar de vrouw die ze nu is geworden weet dat zeker!

Deze vrouw weet dat haar vrouw-zijn heilig is; het kan magie uitoefenen en haar helpen zichzelf te genezen. Het kan zelfs helpen de wereld om haar heen te helen. Mijn gebed is dat elke vrouw die dit boek leest, ontdekt dat dingen doen ‘als een vrouw’ – in het bijzonder het leren van de manieren waarop we onze oer-natuur kunnen voeden – de weg naar vrijheid is en de manier waarop wij, als vrouwen, beginnen met het helpen inluiden van de hemel op aarde.

–LeAnn Rimes

Grammy-winnende zangeres en songwriter  
Zoeker, waarheidsspreker, mysticus en algeheel coole vrouw  
2022

## INLEIDING

We hebben nog nooit zoveel behoefte gehad aan een nieuw paradigma voor gezondheid als nu. Chronische aandoeningen zoals Alzheimer, kanker, diabetes, onvruchtbaarheid, hart- en vaatziekten, auto-immuniteit, stemmingsstoornissen en zelfs chronische pijn hebben in de afgelopen decennia een hoge vlucht genomen. Wat misschien nog wel het meest ontmoedigend is, is dat veel van deze diagnoses bij vrouwen worden gesteld. Toch krijgen vrouwen nog steeds een standaardbehandeling die zelden rekening houdt met hun hormonale behoeften. Daardoor voelen ze zich niet gehoord, krijgen ze geen antwoorden en zijn vooral nog steeds ziek.

Ik ken dit scenario maar al te goed omdat ik een van deze vrouwen was. Toen ik negentien jaar oud was, werd ik overvallen door een aanhoudende vermoeidheid – een vermoeidheid die het onmogelijk maakte om zelfs de eenvoudigste dagelijkse taken uit te voeren. Op een leeftijd waarop de meesten nadenken over hun carrière, worstelde ik om de energie te vinden om uit bed te komen. Op zoek naar antwoorden zat ik in de spreekkamer van een van de beste artsen ter wereld die mij diagnosticeerde met het chronisch vermoeidheidssyndroom, een aandoening waarvoor geen genezing bekend was. Hij vertelde me dat het jaren zou duren voordat ik zou genezen van deze slopende aandoening en gaf me de opdracht om te stoppen met school, testmedicijnen te slikken en te hopen dat mijn lichaam zou genezen. Tot dat moment was ik een atleet met een beurs en coaches die in mijn nek hijgden om weer de tennisbaan op te gaan; ik had geen tijd om te wachten.

Wij allen hebben momenten waarop we terugkijkend ons realiseren dat in dat moment ons leven voor altijd veranderde. Die dag bij de dokter was zo’n moment. Net als de miljoenen vrouwen die een sombere prognose van hun arts krijgen, luisterde ik vol ongeloof. Een stemmetje in me zei dat er een andere manier moest zijn. Hoe kon mijn lichaam het op twintigjarige leeftijd al begeven? Als de beste arts voor chronische vermoeidheid me niet kon helpen, hoe moest ik dan een uitweg vinden? Dat donkere moment leerde me een belangrijke les die ik tot op de dag van vandaag in mijn praktijk heb meegenomen: als je gezondheid uit elkaar valt, heb je maar één persoon nodig die in je gelooft en je hoop geeft. Gelukkig voor mij was die persoon mijn moeder. Gefrustreerd door het advies van de arts, stuurde ze me meteen naar een holistische arts. Het was 1989 en in die tijd was het bijna onmogelijk om een arts te vinden met een meer natuurlijke benadering. Zijn eerste aanbeveling? Verander je dieet. Hij

legde me uit dat niet alle voedingsmiddelen gelijk zijn: sommige versterken je gezondheid en andere putten je uit. Ik had voedingsmiddelen gegeten die me uitputten. Hij zette me meteen op een dieet dat erg veel leek op het tegenwoordig razend populaire ketogene dieet.

Ik volgde zijn advies op en binnen drie weken voelde ik dat er iets in mijn lichaam drastisch veranderde. Niet alleen mijn energie kwam terug, maar ook mijn hersenen werden helderder. Ik viel moeiteloos af en de depressieve waas waarin ik maandenlang had rondgelopen, verdween van de ene op de andere dag. Ik had letterlijk het gevoel dat iemand me een wondermiddel had gegeven, terwijl ik alleen maar mijn eetgewoonten had veranderd.

Waarom reageerde mijn lichaam zo goed op dit dieet? Welke helende kracht ontketende ik door alleen maar mijn voedingskeuzes te veranderen? En waarom hadden deze twee artsen zulke dramatisch verschillende meningen over mijn weg terug naar gezondheid? Ik was onder de indruk hoe snel mijn lichaam reageerde op het nieuwe dieet. Het wakkerde een onstilbaar verlangen aan om te leren wat mijn lichaam nog meer kon bereiken door de kracht van voeding. Maar ik vroeg me ook af hoeveel mensen soortgelijke sombere prognoses krijgen en nooit te horen krijgen welk effect voeding heeft op het genezend vermogen van ons lichaam. Deze ervaring wakkerde bij mij het verlangen aan om anderen te helpen inzien welke invloed zoiets simpels als voeding kan hebben op hun gezondheid.

Sindsdien heb ik bijna alle populaire dieetgrillen bestudeerd en getest. Noem de nieuwe dieettrend en ik heb het getest. Ik heb de afgelopen 25 jaar ook met duizenden patiënten gewerkt om hen te helpen ontdekken hoe belangrijk het voor hun gezondheid kan zijn wat ze eten en wanneer ze eten. Wat al dit onderzoek me heeft geleerd, is dat mensen nu meer dan ooit lijden onder slechte voedingskeuzes. Onlangs publiceerde het *Center for Disease Control and Prevention* dat 60 procent van de Amerikanen één chronische ziekte heeft, 40 procent heeft er twee of meer. En 90 procent van de triljoenen dollars die we uitgeven aan gezondheidszorg gaat naar de behandeling van deze chronische aandoeningen.

Waarom zijn we zo ziek? Wat is er veranderd in de afgelopen dertig jaar waardoor we op ramkoers liggen met chronische ziekten? Als je kijkt naar de hoofdoorzaken van veel chronische ziekten, zie je een rode draad: een slechte stofwisseling.

Een slechte stofwisseling, ook wel bekend als het *metabool syndroom*, krijgt tegenwoordig veel aandacht en terecht. De term metabole gezondheid wordt vaak gebruikt om te verwijzen naar iemands vermogen om zijn bloedsuiker,

bloeddruk en cholesterol goed te reguleren zonder het gebruik van medicijnen. Een slechte stofwisseling leidt niet alleen tot chronische ziekten, maar tast ook je immuunsysteem aan. Het meest opzienbarende aan een slechte stofwisseling is misschien wel dat we deze aandoening als cultuur hebben genormaliseerd. Veel van de signalen die ons vertellen dat iemands metabole gezondheid achteruitgaat, worden door artsen vaak bestempeld als ‘veroudering’, ‘genetisch’ of ‘niet te voorkomen’. De tekenen dat iemand worstelt met zijn metabole gezondheid zijn duidelijk: hoge niveaus van bloedsuiker, triglyceriden, lipo-eiwit-cholesterol met lage dichtheid (LDL), bloeddruk of een toenemende tailleomtrek vertellen je allemaal dat je metabolisme het moeilijk heeft. Een klassiek teken van een falende stofwisseling dat zelden wordt aangepakt, is iemands onvermogen om zonder voedsel te kunnen. Dit wordt *hypoglykemie* genoemd. Je briljante lichaam moet bij afwezigheid van voedsel een reserve-energiesysteem activeren om je energie en mentale helderheid te geven en je te helpen tot de volgende maaltijd. Als je moeite hebt om langer dan vier uur zonder voedsel te kunnen, is het tijd om je stofwisseling beter af te stellen.

In 2018 kwam er een onderzoek van de *University of North Carolina* in Chapel Hill dat aantoonde dat slechts 12 procent van de Amerikanen metabolisch gezond is. En niet alleen Amerikanen: wereldwijd leven momenteel meer dan 800 miljoen mensen met obesitas. Volgens het *British Medical Journal* sterven in veel landen meer mensen aan obesitas dan aan roken.<sup>1</sup> Misschien nog wel het meest verontrustend is dat kinderen de snelst groeiende bevolkingsgroep met obesitas zijn. Er wordt voorspeld dat de komende tien jaar obesitas bij kinderen met 60 procent zal toenemen, tot 250 miljoen in 2030. De medische kosten in verband met deze toename zullen naar verwachting in 2025 meer dan 1 biljoen dollar bedragen. Gerespecteerde medische tijdschriften zoals *The Lancet* verklaren zelfs dat vanwege de sterke correlatie tussen metabole ziekten en slechtere COVID-19 resultaten, metabole gezondheid wereldwijd onze eerste focus moet zijn in het post-pandemische tijdperk.<sup>2</sup> Toch zijn onze inspanningen om metabole problemen zoals obesitas te voorkomen en te behandelen ontoereikend. Onze aanpak moet veranderen. Een slechte metabole gezondheid is niet alleen een getal op de weegschaal of een verhoogd laboratoriumresultaat; het is iemand in crisis. Elke gezondheidscrisis heeft niet alleen invloed op dat individu, maar ook op de familie van die persoon, onze gemeenschappen en, zoals de pandemie ons heeft geleerd, de wereld in het algemeen. We zitten allemaal samen in deze metabolische puinhoop.

Hoe somber onze huidige metabolische situatie ook is, er is een duidelijke uitweg. Het is een weg die geen tijd of geld kost. Het wordt ondersteund door



de wetenschap en kan door iedereen, overal en altijd worden gedaan. Dat hulpmiddel is vasten. Hoewel de kunst van het vasten geen nieuw gezondheidsconcept is, hebben mensen de afgelopen jaren ontdekt dat vasten de snelste weg terug is naar een betere gezondheid. In mijn zoektocht om patiënten te helpen door voeding hun gezondheid te verbeteren, stuitte ik op diverse onderzoeken die de effectiviteit van vasten aantoonde. Ik raakte zo gecharmeerd van wat de wetenschap zei over hoe ons lichaam geneest in nuchtere staat, dat ik het opnam in het behandelplan van al mijn patiënten. De resultaten waren verbluffend. Ik had het lichaam nog nooit zo snel zien genezen door zoiets simpels als wanneer iemand eet. Ik vroeg me af, als vasten zo krachtig was voor mijn patiënten, zou dit dan een hulpmiddel kunnen zijn dat iedereen zou kunnen gebruiken?

Gedurende mijn 25 jaar in de praktijk heb ik steeds gezien dat voor mensen die beter willen worden, de grootste obstakels tijd en geld zijn. Vasten voorkomt beide. Ik raakte zo gefascineerd door dit hervonden eeuwenoude geneesmiddel en de resultaten die ik zag, dat ik besloot om op mijn YouTube-kanaal uitleg te geven over de wetenschap van het vasten. Ik ontdekte al snel dat veel mensen, vooral vrouwen, heel graag wilden leren hoe je effectief kunt vasten. Drie jaar en 900 video's later ben ik getuige geweest van een groeiende gezondheidstrend waar zowel patiënten als artsen meer over willen weten. In de jaren dat ik vasten onderwijs, zijn er honderdduizenden genezingsverhalen gedeeld op mijn kanaal. Het is duidelijk dat mensen dolblij zijn met de resultaten die ze ervaren als ze vasten.

Zoals je zult ontdekken, zijn ook de onderzoeken naar vasten indrukwekkend. Gerespecteerde wetenschappelijke tijdschriften zoals *The New England Journal of Medicine*, *Cell Metabolism*, *Nature* en *The British Medical Journal* publiceren voortdurend nieuw materiaal dat aantoonde waarom vasten zo goed werkt. Deze artikelen laten zien hoe vasten helpt bij elk aspect van metabole gezondheid, van gewichtsverlies en hoge bloeddruk tot insulineresistentie, ontstekingen en het verlagen van cholesterol. We hebben ook wetenschappelijk bewijs dat vasten ons darmmicrobioom herstelt, neurodegeneratieve ziekten zoals dementie en alzheimer verbetert, een worstelend immuunsysteem herstart en gelukbrengende neurotransmitters zoals dopamine, serotonine en GABA kan versterken.

Het is duidelijk wetenschappelijk bewezen dat vasten geneest. Toch is er nog steeds één grote blinde vlek: een 'one-size-fits-all'-benadering van vasten werkt niet, vooral niet voor vrouwen. Hoe opwindend het ook is dat steeds meer mensen intermitterend vasten in hun leefstijl opnemen, zijn er drie kritische

vragen naar voren gekomen die niet worden beantwoord.

De eerste is: hoe lang moet iemand vasten? Bij intermitterend vasten wordt meestal gedacht aan 13 tot 15 uur niet eten. Toch volgen velen het onderzoek dat is gedaan naar 16:8 vasten – 16 uur vasten afgewisseld met 8 uur eten. Ondertussen heeft een van de beroemdste onderzoeken naar vasten aangetoond dat drie dagen vasten kankercellen kan doden en je hele immuunsysteem kan herstarten. Naarmate deze wetenschappelijke artikelen meer gangbaar worden en vasten populairder wordt, verspreiden zich meer meningen over hoe lang iemand zou moeten vasten. Dit maakt het voor veel mensen moeilijk om te bepalen hoe lang ze moeten vasten, of ze elke dag moeten vasten en of ze wel op de juiste manier vasten. Als je leert in een vastende staat opbloeit, is het verleidelijk om langer te vasten. Maar is langer beter? Vaak zijn er geen duidelijke antwoorden.

De tweede vraag is: welke voedingsmiddelen passen het beste bij vasten? Velen zijn zo verliefd geworden op vasten, dat ze vergeten dat eten óók geneest. Toch brengt het ritme van vasten en eten de grootste metabolische verandering teweeg. Vasten-experts hebben zich voornamelijk gericht op de genezing die plaatsvindt binnen het vastenvenster. Daardoor laten ze mensen die vasten in het ongewisse over het genezende belang van voedsel. Dit is een uitdaging omdat veel mensen nog steeds volgens een westers standaarddieet eten. Dat zit vol met *chemicaliën, suiker en ontstekingsbevorderende vetten*. Hoe tegenstrijdig dit ook mag klinken, als je het over vasten hebt, móét je voedsel erbij betrekken. Als je vasten combineert met de juiste voeding, gebeuren er wonderen – vooral bij vrouwen.

Dit brengt me bij de derde en belangrijkste vraag die beantwoord moet worden: moeten vrouwen anders vasten dan mannen? Deze vraag is cruciaal, want vrouwen worden sterk beïnvloed door de maandelijkse en menopauzale schommelingen van hormonen. De fijne kneepjes van onze geslachtshormonen – oestrogeen, progesteron en testosteron – vereisen dat we goed letten op pieken in cortisol en insuline die kunnen optreden bij een toename van stress, lichaamsbeweging, voedsel en, ja, zelfs vasten. Als we vasten gebruiken om onze stofwisselingsschakelaar om te zetten, moeten we dat gesynchroniseerd met onze hormonen doen. Hoewel mannen ook hormonaal aangestuurd worden, zijn hun hormonen niet zo gevoelig voor deze pieken. Als een vrouw de voordelen van vasten voor haar gezondheid ten volle wil benutten, moet ze weten wanneer en hoe ze haar metabolische schakelaar moet omzetten in overeenstemming met haar hormonale cycli.

Maar – zoals in veel aspecten van de gezondheidszorg – vrouwen worden

vaak buiten het gesprek gehouden. De meeste boeken over vasten geven een benadering die voor iedereen hetzelfde is, waardoor vrouwen met meer vragen blijven zitten dan dat ze antwoorden krijgen. Podcasts, berichten op sociale media en blogs bespreken de noodzaak voor vrouwen om anders te vasten, maar er zijn er maar weinig die vrouwen leren hóé ze anders moeten vasten. Als een vrouw besluit om te gaan vasten en haar vasten niet afstemt op haar menstruatiecyclus, kunnen er negatieve symptomen optreden zoals haaruitval, uitslag, angst, gemiste menstruatiecycli, schildklierproblemen en slaapproblemen. Al deze symptomen kunnen vermeden worden als een vrouw het vasten afstemt op haar unieke lichaam.

Als je op de juiste manier vast, kan het veel aandoeningen verhelpen waar vrouwen mee worstelen. Hetzelfde geldt voor vrouwen in de menopauze die geen cyclus meer hebben, maar nog steeds hormonale behoeften. We moeten ons afvragen hoe hun vastenleefstijl eruit moet zien. De lijst van vrouwen die op zoek zijn naar een oplossing voor hun hormonale problemen is lang. Vrouwen met het polycysteus ovarium syndroom (PCOS), vrouwen die een spiraaltje gebruiken en nauwelijks een menstruatiecyclus hebben en de honderdduizenden vrouwen die worstelen met onvruchtbaarheid – dit zijn allemaal vrouwen die een vastenkuur moeten aanpassen aan hun specifieke behoeften. En ze hebben informatie nodig die hen daarbij helpt.

Daarom begon ik op mijn YouTube-kanaal de fijne kneepjes van het vasten te delen en leerde ik vrouwen hoe je een vastenleefstijl kunt afstemmen op je hormonale behoeften. Ik heb zes verschillende manieren van vasten in kaart gebracht (variërend in duur van 13 tot 72 uur) en twee verschillende voedselschema's (die ik ketobiotische voeding en hormoonfestijnvoeding noem), die kunnen worden afgestemd op de menstruatiecyclus van vrouwen. Ik heb ook de *vastencyclus* ontwikkeld: een hulpmiddel waarmee een vrouw de juiste vastenduur en voedingsstijl kan kiezen, passend bij haar menstruatiecyclus. En voor vrouwen met en zonder cyclus, zoals vrouwen in de menopauze of vrouwen die anticonceptie gebruiken en minimale menstruatie hebben, heb ik een stap-voor-stap 30-daagse *vastenreset* gemaakt met variaties in vastenduur en voedselkeuzes om hun hormonen in balans te brengen en hun metabolische fitheid te verbeteren. Als er iets is dat deze vrouwen mij hebben geleerd, is het dat als een vrouw eenmaal weet hoe ze een vastenleefstijl rond haar cyclus moet bouwen, ze niet meer te stuiten is.

Het zijn deze vrouwen die me geïnspireerd hebben om dit boek te schrijven. Op deze pagina's vind je beproefde strategieën, protocollen voor speciale situaties, hacks die het vasten makkelijker maken en hulpmiddelen die ik

gebruik om honderdduizenden vrouwen zoals jij te laten opbloeien door een vasten-leefstijl.

Ik heb het boek opgesplitst in drie delen, te beginnen met de wetenschap achter vasten en de metabolische omschakeling: weten waarom je vast is de sleutel tot succes. In DEEL I vertel ik je ook in het kort hoe je hormonen werken. Dit is de les die je op je dertiende had moeten krijgen, maar ik ben blij dat ik 'm je nu kan geven. Om succesvol te vasten is het combineren van de wetenschap van het vasten met de magie van je hormonen is cruciaal.

In DEEL II duik ik in de voedingsprincipes waarmee je metabolisme nooit meer op een dwaalspoor raakt. Voeding kan ingewikkeld zijn; ik wil het voor je vereenvoudigen. In dit deel laat ik je ook kennismaken met de twee voedingsstijlen die je op je vasten gaat afstemmen: ketobiotische voeding en hormoonfestijnvoeding. Je leert ook hoe je het vasten van verschillende duur af kunt stemmen op je menstruatiecyclus.

Tot slot leer je in DEEL III hoe je het vasten kunt aanpassen aan jouw leven, inclusief het gebruik van een 30-daagse vastenreset. Ook krijg je protocollen die je kunt inzetten om een aandoening te overwinnen en hacks die het vasten makkelijker maken. In dit gedeelte wordt ook één van mijn favoriete concepten beschreven: het verbreken van een vastenkuur. Ongeacht hoever je bent in je vastenproces: hier zul je bronnen vinden die je zullen helpen om je gezondheid te verbeteren.

Zoals mijn moeder jaren geleden een baken van hoop voor me was, wens ik dat dit boek jouw leidraad wordt om te leren vasten en om je gezondheid weer in eigen hand te nemen. Dit boek leert je precies hoe je dat moet doen. Vrouwen zijn te lang ondergewaardeerd door de medische gemeenschap. Graag deel ik met jullie de belofte die vasten voor ieder van ons inhoudt.



# HET IS NIET JOUW SCHULD

Je lichaam is een bijna perfecte machine. Het bestaat uit meer dan 30 biljoen cellen die als een hecht team hard werken om ervoor te zorgen dat het goed met je gaat. Elke cel is als een fabriekje dat energie produceert door vet te verbranden, glucose (suikers) om te zetten en antioxidanten te produceren. Deze cellen weten wanneer ze je energie moeten leveren zodat je een taak kunt uitvoeren. En wanneer ze je moeten afremmen zodat je kunt rusten. Als je eet, nemen ze de voedingsstoffen op die jij ze geeft en gebruiken ze die om de taken uit te voeren die nodig zijn, zodat jij optimaal kunt functioneren. Is er geen voedsel beschikbaar, dan schakelen ze over op een alternatieve brandstofbron om ervoor te zorgen dat je de kracht en mentale helderheid hebt om te blijven functioneren. Wanneer de receptoren aan de buitenkant van deze cellen hormonen in je bloed waarnemen, openen ze hun poorten om de hormonen binnen te laten. Ze passen zich efficiënt aan aan alle fysieke, chemische of emotionele invloeden die je hun kant op stuurt. Best spectaculair, toch?

De uitdaging voor jou is om ze te steunen met voedingsstoffen om goed te functioneren: goede vetten, aminozuren, vitaminen en mineralen. Krijgen ze die ondersteuning niet, dan kunnen ze hun werk niet meer doen. Daarom falen trendy diëten: de meeste *quick-fix* diëten werken tegen je cellulaire ontwerp in. Dat maakt het onmogelijk om op de langere termijn blijvend resultaat te boeken. Daardoor loop je bovendien risico op allerlei gezondheidsproblemen die de veroudering versnellen en een weg banen naar chronische ziekte.

In dit hoofdstuk bespreek ik de vijf manieren waarop diëten je op een kronkelend pad hebben geleid – een pad dat je gelukkig op elk moment kunt corrigeren. Ik noem deze ‘de falende vijf’: het zijn calorierestrictie, slechte voedselkwaliteit, cortisolpieken, toenemende toxische belasting en een *one-size-fits-all* aanpak. Als je deze vijf falende diëten eenmaal begrijpt, zul je zien dat je in een enorme achtbaan hebt gezeten. De meeste diëten hebben je blindelings losgekoppeld van het ontwerp van je lichaam en leidden je regelrecht in de armen van frustratie en wantrouwen ten opzichte van je lichaam. Deze dieetgekte moet stoppen. Je krijgt de resultaten die je wilt als je je onttrekt aan de beperkingen van deze dieetcultuur, begrijpt hoe je geweldige lichaam is ontworpen en een nieuw gezondheidsparadigma omarmt dat werkt met dit ongelooflijke vrouwenlichaam waarin je mag leven.

Voordat ik inga op de details, wil ik dat je nu even jezelf eert. Ik weet hoe het is als je ziet dat kennissen succes hebben met populaire diëten en dat je hun resultaten probeert na te doen – om te merken dat je niet hetzelfde succes kunt bereiken. Ik weet hoe frustrerend het is als je naar de dokter gaat op zoek naar antwoorden op een gezondheidsprobleem, maar daar tot je schaamte te horen krijgt dat je je BMI (*body mass index*: gewicht-lengte verhouding) moet verlagen. Ik snap hoe uitgeput je bent door standaardpillen die voor *jou* niet werken. Ik realiseer me dat je je afvraagt of er iets mis is met je, nadat je al die uren zonder effect op je gezondheid in de sportschool doorbracht. Dat kun je nu allemaal loslaten. Die overtuigingen zullen je niet van dienst zijn op de nieuwe gezondheidsreis die je nu gaat beginnen.

Laat je schuldgevoelens en schaamte los, en weet dat je niet alleen bent. Te veel vrouwen voelen zich zoals jij. In de VS lijdt 41 procent van de vrouwen van 21 jaar en ouder aan obesitas. 45 procent heeft een hoge bloeddruk. Eén op de twee vrouwen zal in haar leven suikerziekte krijgen. Eén op de vijf krijgt Alzheimer. Eén op de negen krijgt diabetes type 2. Eén op de acht krijgt een schildklierprobleem. 80% van alle patiënten met auto-immuunziekten zijn vrouwen.<sup>1</sup>

Als collectieve groep, onze zussen, moeders, grootmoeders, tantes, vriendinnen, collega's, bazen en kennissen in clubs, gemeenschappen en verenigingen, hebben we het moeilijk. Wij vrouwen zijn de verzorgers van onze families en onze communities. In een tijd waarin de wereld nodig heeft dat we op ons best zijn, worstelen we met een slechte gezondheid, voelen we ons niet gehoord door artsen en zoeken we naar antwoorden om onze kracht terug te vinden.

Genezing begint wanneer je jezelf kunt vergeven voor het verleden. Wanneer je de falende vijf doorleest, realiseer je dat het niet jouw schuld is als diëten niet werkten voor jou. Laat los die gevoelens van mislukking, die enge diagnoses die je hebt gekregen en die beperkende overtuigingen die je in de loop van je leven hebt verzameld. Het loslaten van zulke negatieve gedachten zal je van pas komen als je in deze nieuwe, gezondere versie van jezelf stapt.

## DE FALENDE VIJF

### #1 Caloriebeperkende diëten

Als er één mythe is die ik voorgoed uit je hoofd zou willen praten, dan is het wel dat je slank blijft door calorieën te tellen. Je hebt geleerd dat minder eten en meer bewegen je blijvend gezond en gelukkig maakt. We noemen deze diëten de ‘calorie in, calorie uit’-theorie. Maar het is een van de moeilijkste manieren om blijvend gewicht te verliezen.

Waarom? Elke keer dat je minder eet en meer beweegt, verander je je metabolische instelpunt. Dat is het punt waarop je lichaam zijn gewicht behoudt binnen een voorkeursbereik van calorieën. Volgens de oude denkwijze werd dit instelpunt bepaald door je genetica. De gelukkigen zouden een hoger instelpunt hebben, terwijl de ongelukkigen vast zouden zitten aan een lager instelpunt. Nieuw onderzoek toont aan dat dit niet klopt. Het blijkt dat je je instelpunt traint. Als je minder eet en meer beweegt, verlaag je je instelpunt. Dit is waarom caloriearme diëten falen: elke keer dat je je instelpunt verlaagt, maak je het jezelf moeilijker om op een andere manier te eten. Als je weer meer gaat eten of minder gaat sporten, komen de kilo's er veel gemakkelijker weer aan, omdat je boven je streefwaarde zit. Om gek van te worden, toch?! Helaas is dit jarenlang het favoriete dieet van vrouwen geweest. Het levert vaak tijdelijk goed resultaat op, zodat je er steeds weer naar teruggrijpt. Maar je lichaam zal na verloop van tijd het tekort aan calorieën bestrijden door meer hongersignalen naar je hersenen te sturen en je stofwisseling te vertragen. Het is daarom ongelooflijk moeilijk om op de lange termijn te slagen met caloriearme diëten.

Misschien is het moeilijk om deze oude overtuigingen over calorierestrictie los te laten. Als dat ook voor jou geldt, laten we dan eens kijken naar een van de beroemdste onderzoeken naar calorierestrictie ooit: het *Minnesota Starvation Experiment*. Het dateert uit de jaren '60, maar wordt nog steeds gerespecteerd als het meest toonaangevende onderzoek ooit naar de fysieke, emotionele en sociale veranderingen wanneer het menselijk lichaam langere tijd in een caloriebeperkte toestand wordt gebracht. 36 mannen kregen gedurende dertien maanden steeds minder voedsel tot ze een dieet van 1500 calorieën volgden. De onderzoekers zagen drastische veranderingen in de lichamelijke en geestelijke gezondheid van hun proefpersonen. Ten eerste werden ze zo in beslag genomen door de gedachte aan voedsel, dat ze zich niet meer konden concentreren op dagelijkse taken. Ook werden ze depressief, angstig, lusteloos en hypochondrisch en begonnen zich sociaal terug te trekken. Klinkt dit als jouw ervaring met je laatste dieet? Maar het meest opzienbarende was wel wat er gebeurde toen de proefpersonen weer meer voedsel kregen. Na afloop van het experiment bleven de deelnemers psychische problemen ervaren. Ze kregen ook snel het gewicht terug dat ze waren kwijtgeraakt – en kwamen zelfs 10 procent van hun lichaamsgewicht extra aan. De wens van iemand die op dieet gaat is zeker niet een slechte geestelijke gezondheid en extra gewicht, en toch herhaalden velen van ons onbewust dit onderzoek. Op meerdere niveaus bewijst dit onderzoek de schade die calorierestrictie toebrengt aan onze gezondheid.

## #2 Slechte voedselkwaliteit

Veertig jaar geleden verklaarde de Amerikaanse regering de oorlog aan vet. Uit bezorgdheid dat vet bijdroeg aan hart- en vaatziekten adviseerde ze om alle soorten vetten te vermijden, vooral verzadigde vetten en cholesterol. Hieruit ontstond de vetarme beweging; de voedingsindustrie werd gedwongen om 'vetvrij' voedsel te ontwikkelen. Daarmee had de voedingsindustrie echter een groot probleem op te lossen: smaak. Vet maakt voedsel lekker. Dus vervingen ze vet door suiker en smaakversterkende chemicaliën, waardoor obesitas enorm is toegenomen. In de jaren '60 werd minder dan 14 procent van de Amerikanen beschouwd als te zwaar; vandaag de dag ligt dat cijfer dichterbij de 40 procent en voorspellen projecties dat in 2030 maar liefst 50 procent van de Amerikanen zwaarlijvig zal zijn.

Zie je 'vetarm' op het etiket, leg het product dan snel terug in de schappen. Vetarm staat gelijk aan suikerrijke, zeer giftige ingrediënten – twee dingen die ervoor zorgen dat je kilo's aankomt. Waarom? Nu pas ontdekken we dat deze ultra-bewerkte voedingsmiddelen, zoals die in veel populaire diëten, ons insulineresistent maken. Insulineresistentie is een aandoening waarbij je cellen insuline niet langer succesvol kunnen gebruiken als hormoon om de suiker uit je voedsel naar je cellen te transporteren. Je cellen kunnen dan niet langer glucose (suikers) als brandstof gebruiken. Daardoor zul je niet alleen gebrek aan energie ervaren, maar wordt bovendien de ongebruikte suiker opgeslagen als vet. De term insulineresistentie krijgt tegenwoordig veel aandacht, omdat zoveel mensen kampen met obesitas en diabetes.

Insulineresistentie is de hoofdoorzaak van het metabool syndroom. Bij dit stofwisselingsyndroom is sprake van tenminste drie van de volgende kenmerken: overgewicht, hoge bloeddruk, verhoogde triglyceride, hoge bloedsuikerspiegel en een laag HDL-cholesterolgehalte. Het blijkt dat momenteel slechts 12 procent van de Amerikanen metabolisch fit is: we hebben dus een collectief gezondheidsprobleem.

Laten we eens kijken naar hoe insuline zou moeten werken. Insuline is je suikeropslag-hormoon. Na een maaltijd produceert je alvleesklier insuline om de suiker naar je cellen te transporteren. Hoe meer suiker een maaltijd bevat, hoe meer insuline wordt afgegeven. Een continue stroom insuline overspoelt je cellen en overbelast de receptoren die ervoor moeten zorgen dat het hormoon zijn werk kan doen. Receptoren zijn de poorten aan de buitenkant van onze cellen die opengaan om hormonen binnen te laten. Hoe meer insuline deze poorten overspoelt, hoe meer ze verstopt raken. Op dat moment worden je cellen doof voor insuline. Net als wanneer je je partner de hele tijd vraagt om



zijn vaak niet op de hoogte van wat het huidige onderzoek zegt over vasten. Dit door vakgenoten beoordeelde artikel kan zeer nuttig voor ze zijn.

### **Vasten en eetstoornissen**

Als je een eetstoornis hebt, moet je beslist je arts betrekken bij het opbouwen van een vastenleefstijl. Eerst en vooral wil ik dat je veilig bent. Ook als je eetstoornissen hebt gehad, zul je met je arts moeten samenwerken om je vastenleefstijl veilig op te bouwen.

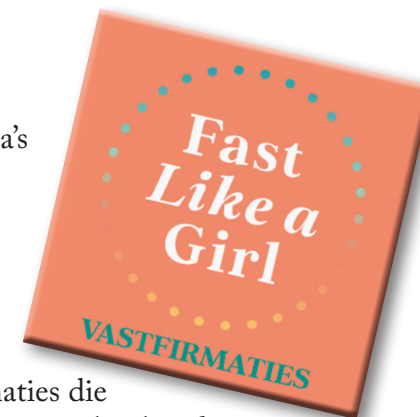
Er zijn verschillende signalen die je waarschuwen als je vastenleefstijl je op een gevaarlijk mentaal pad brengt. De eerste is als je gaat focussen op het beperken van calorieën. Vasten gaat niet over caloriebeperking. Zorg ervoor dat je voldoende voedsel van hoge kwaliteit eet tijdens je eetvenster. Het tweede is als je vasten ziet als een excuus om maaltijden over te slaan. Hier moet je je arts bij betrekken. Vasten is een therapeutisch hulpmiddel dat de genezing in je lichaam kan versnellen, maar je moet de duur van het vasten en welke maaltijden je overslaat, strategisch plannen. Ten derde, als je je schaamt wanneer je je vasten te vroeg verbreekt, of als je dan het gevoel hebt te falen, is het misschien tijd om je vastenleefstijl voorlopig even te laten varen. Vasten moet voelen als een warme reis die je leidt naar een mentaal gezondere plek, niet als een rigide proces waar je je doorheen moet worstelen. Als vasten geen positieve ervaring is, kun je het beste stoppen.

Ongetwijfeld zullen er nog meer vragen opkomen wanneer je vast. Als deze hacks niet helpen, moedig ik je aan om mijn online community te vinden, zoals mijn gratis Facebookgroep, de Resetter Collaborative (noot van de uitgever: deze groep is Engelstalig, zie voor een Nederlandstalige groep pagina 173). Ik heb ook honderden video's over vasten op mijn YouTube-kanaal gepubliceerd, in veel van die filmpjes beantwoord ik vragen van kijkers. Ik weet zeker dat als je vragen hebt die ik hierboven niet heb beantwoord, je ze daar zult vinden! (Noot van de uitgever: er zijn ook specifieke filmpjes met Nederlandstalige ondertiteling, zie pagina 173.)

## **EXTRA'S**

Bij dit boek ontvang je diverse handige cadeau's die je helpen om het vasten makkelijker te maken én vol te houden:

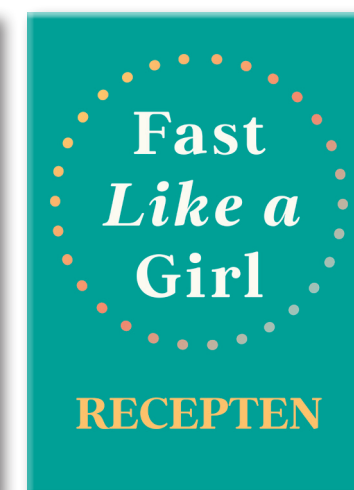
- Nederlandse recepten (inclusief vegan en allergenen-vrij), e-book download
- Nederlandse boodschappenlijst, PDF download
- Waterbestendige bewaarkaart met schema's en lijsten, fysiek product
- 200 ingrediënten-afvinklijst, PDF download
- Filmpjes van Mindy (Nederlandstalig ondertiteld)
- Vastfirmaties, audio download met affirmaties die helpen om angst te overwinnen en het vasten vol te houden
- Korting op diverse producten uit de boodschappenlijst



Haal je gratis extra's nu op via:

**WWW.**

**BESCHIKBAAR NA AANKOOP  
VAN HET BOEK**



**KIMCHISALADE MET KROKANTE KIKKERERWTEN (V, VE)**

*Voor 4 porties*

**Ingrediënten**

**Kikkererwten**

- 2 eetlepels olijfolie
- 1 blik kikkererwten van circa 400 gram, uitgelekt en afgespoeld
- ½ theelepel zeezout
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienpoeder
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel komijn

**Dressing**

- 60 ml avocado-olie
- 3 eetlepels rijstazijn
- 3 eetlepels kokos aminos
- 1 geraspt teentje knoflook
- zeezout en versgemalen zwarte peper

**Salade**

- 200 gram kimchi, uitgelekt en fijngehakt
- 1 krop Romaine sla, blaadjes gehakt
- 200 gram babyspinazie
- 8 radijsjes, in dunne plakjes gesneden
- 2 eetlepels hennepzaad
- 2 eetlepels sesamzaad

**Bereiding**

Verhit de olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de kikkererwten toe aan de koekenpan.  
Meng het zout, knoflookpoeder, uienpoeder, kurkuma en komijn in een kommetje. Strooi het kruidenmengsel over de kikkererwten. Roer om de specerijen gelijkmatig te verdelen en bak tot de kikkererwten goudkleurig en knapperig beginnen te worden langs de randen. Haal van het vuur en zet apart.  
Meng de avocado-olie, azijn, kokos aminos en knoflook in een kleine kom. Klop door elkaar en breng de dressing op smaak met zout en peper. Schep de ingrediënten voor de salade door elkaar in een grote kom. Strooi de krokante kikkererwten over de salade, besprenkel met de dressing, schep om en serveer.

**Voedingswaarde per portie:**

*Totaal vet 47g      Netto koolhydraten 20g      Eiwit 27g*

**KNOFLOOK-GEMBER TEMPEH EN BROCCOLI MET QUINOA (V, VE)**

*Voor 4 porties*

**Ingrediënten**

- 6 fijngehakte teentjes knoflook
- 2 eetlepels vers geraspte gember
- 2 eetlepels geroosterde sesamolie
- 80 ml kokos aminos
- 1 grote citroen, sap en zeste (geraspte schil)
- 2 eetlepels avocado-olie
- 350 gram tempeh, in dunne reepjes gesneden of verkruimeld
- 200 gram broccoliroosjes
- zeezout
- versgemalen peper
- 200 gram quinoa, bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking
- 350 gram kimchi

**Bereiding**

Meng de eerste 5 ingrediënten in een middelgrote kom. Klop samen en zet apart.  
Verhit de avocado-olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de tempeh toe, bak tot de randen goudbruin beginnen te worden en voeg dan de broccoli toe. Breng op smaak met zout en peper en bak ongeveer 4 minuten. Zet het vuur lager en giet het knoflook-gembermengsel erbij.  
Kook tot de saus dikker wordt en de broccoli vorkgaar is. Serveer bovenop de bereide quinoa, serveer de kimchi apart.

**Voedingswaarde per portie:**

*Totaal vet 31g      Netto koolhydraten 35g      Eiwit 40g*

## HET JOURNAL

De meeste mensen beseffen niet dat je met een journal sneller doorhebt wat je lichaam nodig heeft tijdens het vasten. Daarom is dit 60-daagse journal dé sleutel tot een succesvolle vastenreis. Het helpt je niet alleen je voortgang bij te houden, maar laat je ook stap voor stap ontdekken hoe jouw lichaam écht werkt – fysiek, emotioneel en hormonaal.

Het *Fast like a girl journal* is vanuit dit boek ontwikkeld om jou praktisch en emotioneel te ondersteunen bij je vastentraject. Het is de perfecte manier om de vastencyclus bij te houden en op jouw leven af te stemmen. Door het bijhouden van verschillende gegevens zoals je cyclus, slaap, energie en stemming leer je hoe je lichaam reageert op bepaalde voeding en vastenduren tijdens de verschillende fasen in je cyclus. Die informatie helpt je ook in de toekomst.

Journals geeft inzicht in je onbewuste (en vaak blokkerende) patronen en helpt bij gedragsverandering. Daarom maakt journals het makkelijker om iets uitdagends als vasten vol te houden. Om het journals gerichter toe te passen, biedt het *Fast like a girl journal* je verschillende reflectievragen op vier niveaus (mentaal, emotioneel, fysiek en spiritueel).

Andersom werkt het ook: vasten beïnvloedt je mentale en emotionele staat – door daar bewust bij stil te staan via journals, kun je het proces beter begrijpen en ondersteunen. Door te vasten krijg je toegang tot de wijsheid van je lichaam en komen er inzichten naar boven die ook op andere gebieden van je leven bevrijden en helen. Vasten helpt je om op een diepere manier contact te maken met je lichaam, journals helpt je om de boodschappen van je lichaam helder voor je te krijgen.

Het *Fast like a girl journal* geeft je een dagelijks anker tijdens de eerste twee maanden van je vastenreis. Reflectie versterkt motivatie en consistentie – wie elke dag even stil staat bij haar voortgang, blijft beter op koers.

*Je hoeft het niet alleen te doen. Je lichaam weet de weg. Dit journal helpt je luisteren en op een diepere manier te helen. Bestel nu via:*

**[WWW.SUNSHINEFORTHE SOUL.COM](http://WWW.SUNSHINEFORTHE SOUL.COM)**

*'Ik ben erg blij met dit journal. Het is goed ingedeeld met vragen die je aan het denken zetten en andere activiteiten. Ik ben blij dat ik het besteld heb.'* – Olivia

*'Dit journal is beter dan ik had verwacht, het geeft net dat stapje meer na het lezen van het boek.'* – Michelle Pattiz

*'Ik ben dol op dit dagboek, het helpt me om mijn vastenplan vol te houden!'* – Sandra

