



De 3 grootste fouten die je kunt maken bij
Intermittent Fasting



Sylvia Holtslag, aangenaam!

Diëten. Mijn hele leven was ik ermee bezig. Ik ken mijn ouders niet anders dan 'aan de lijn'. Altijd bezig met het uitzoeken van een nieuw dieet of het starten van een nieuw dieet. Keer op keer op keer. Zonder blijvend resultaat. En ik heb overduidelijk hun Bourgondische DNA. Op sommige gebieden vind ik dat geweldig, dit specifieke stuk had ik liever gemist, want als tiener was ik zelfs obsessief bezig met mijn figuur. En op mijn 35e had ik bijna alle denkbare diëten wel een keer gedaan, gebruikt, geprobeerd of getest.

Ook bij mij zonder blijvend resultaat. Zo moeder, zo dochter. Ik bleef weer op zoek naar het nieuwe wondermiddel omdat er, zoals altijd 'wel weer wat af mocht'.

Tot ik over Intermittent Fasting hoorde tijdens mijn studie voeding. Uiteraard moest dit ook getest worden.

Binnen enkele weken was ik verkocht, ik was niet alleen kilo's kwijt, ik kreeg er een bak energie en mentale focus voor terug. Dat laatste had ik nog niet eerder ervaren. Ik werd gezonder, een leuker mens en een energiekere mama. Ik wilde nooit meer anders. En het toffe is dat ik mijn Bourgondische roots niet volledig los hoefde te laten, hoogstens te matigen. So far so good.

Tot mijn moeder twee jaar geleden overleed aan de gevolgen van een ongezonde leefstijl net als mijn vader twintig jaar eerder.

De impact van haar overlijden was groot; ik besloot mijn kennis en ervaring over gezonde voeding met de wereld te delen, nam ontslag, zette een coachingpraktijk op en schreef het boek What IF? dat geheel gaat over een intermittent lifestyle.





Veel leesplezier!

Waarom dit ebook?

Nog al te vaak zie ik dat mensen halfslachtig beginnen aan Intermittent Fasting zonder ook maar enig plan te hebben. Zonder er over na te denken over welke voeding hier nu echt bij past. We zien iets, zijn enthousiast en nemen niet de tijd om ons in te lezen.

Het resultaat is vaak teleurstelling. Men zegt dan: “IF is te moeilijk” óf “Het werkt niet voor mij.”

Ik ben ervan overtuigd dat deze manier van eten voor heel veel mensen geschikt is, mits je het op de juiste wijze toepast.

Daarom heb ik dit ebook geschreven. Als jij overweegt om met IF te beginnen, wil ik je hiermee graag behoeden voor de grootste fouten die je erbij kunt maken. Doe er je voordeel mee, zodat jij alvast met een 3-0 voorsprong aan deze fantastische methode kunt beginnen.

Wát en wanneer je eet
zijn de sleutelfactoren voor succes
richting een gezonde leefstijl

Sylvia Holtslag
INTERMITTENT FASTING COACH



Wat is Intermittent Fasting?

Intermittent Fasting betekent periodiek vasten ofwel vasten met tussenpozen. Een tijdje niet eten en dan weer wel eten over een vastgestelde periode.

Het concept is niet bepaald nieuw. We zijn als mens zelfs zo geëvolueerd. In mijn boek *What IF?* reken ik af met de mythes van "Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag" en "Je moet vaak kleine beetjes per dag eten om de kachel brandende te houden".

Via mijn methode eet je in een tijdsbestek van 8 uur en 16 uur niet. Dit noemen we de 16/8 methode. Persoonlijk vind ik deze het gemakkelijkst en met mij vele anderen.

Hier heb ik een compleet programma over geschreven in mijn boek [*What IF?*](#) dat je helpt naar deze gezonde leefstijl. Ook vind je daarin informatie over hoe Intermittent Fasting precies werkt op de holistische manier waarop ik dit doe met mijn cliënten.

Als je gaat Googlen vind je een wereld van informatie over Intermittent Fasting. Ik heb er persoonlijk een hele studie van gemaakt en dagelijks leer ik nog nieuwe dingen bij. Sowieso ben ik nooit uitgeleerd en de wetenschap blijft nieuwe dingen ontdekken. Razendinteressant vind ik dat allemaal. Maar ik kan me voorstellen dat het ook veel verwarring kan opleveren als je er weinig vanaf weet.

Doordat ik ook zelf al 4 jaar zelf aan Intermittent Fasting doe en er ook nog mensen mee begeleid weet ik inmiddels heel goed wat wel werkt en wat niet. Daarbij zeg ik ook, het is 'n methode en niet per se dé methode. Want als het zo simpel was, was er wel één manier waar we de hele mensheid mee zouden kunnen bedienen en zo werkt het helaas niet. Dat was je zelf waarschijnlijk ook al opgevallen.

Wij mensen zitten nu eenmaal allemaal een beetje anders in elkaar. Wél werkt Intermittent Fasting volgens mijn manier ontzettend goed voor heel veel mensen en het allerfijnste is: **het is een leven lang, terwijl het ook nog leuk blijft, vol te houden!**

Voor altijd vol te houden!



Wat eet je?



De 3 grootste fouten

Intermittent Fasting kun je niet alleen middels verschillende tijdsprincipes doen, maar ook via allerlei verschillende voedingspatronen. En dan komen we meteen al bij de eerste fout die vaak wordt gemaakt.

Grootste fout 1

Er zijn mensen die Intermittent Fasting toepassen zonder überhaupt hun voeding aan te passen. Ook bij diverse methodes Intermittent Fasting van diverse dieetgoeroes wordt vaak geadviseerd dat je "normaal" kunt blijven eten. Ofwel volgens ons westerse voedingspatroon.

En ja, je valt dan ook wel af. Maar lang niet zo veel én niet zo gemakkelijk en je hebt veel vaker en sneller honger. Bovendien is het westerse voedingspatroon echt niet gezond!

Daardoor profiteer je op de lange termijn niet van alle voordelen zoals:

- Minder stress
- Verlaagde bloedsuikerspiegel
- Verlaagd cholesterolgehalte
- Verhoogde insulinegevoeligheid
- Verbeterde stofwisseling
- Een gezond immuunsysteem
- Meer energie, mentale alertheid en concentratie
- Minder kans op hart- en vaatziekten
- Minder kans op kanker
- Langere levensduur

In je auto werkt de verkeerde brandstof niet, zoals je weet, en als je hem echt goed kapot wil hebben, stop je zand in je lege tank. Zo is het ook bij je lichaam en daar moeten we ook nog eens ons hele leven mee door. Je lijf is extra gevoelig als het op een vetverbranding functioneert. Dus let heel goed op wát je eet. Mijn advies is dan ook:

Eet écht voedsel, zorg dat het voornamelijk plantaardig is en dat je voldoende eet.



Ah joh, die ene keer...



Grootste fout 2

Dat is cheatdagen inlassen terwijl je nog maar net gestart bent. Stel dat je wel je voedingspatroon hebt aangepast en je eet volgens een gezond voedingspatroon, zoals bijvoorbeeld de methode volgens mijn boek. Je start de eerste dagen goed, maar dan staat het weekend voor de deur... Het is toch wel erg mooi weer en je besluit een cheatdag in te lassen en te genieten van drankjes en hapjes die niet op je gezonde voedingslijst staan. Je hebt immers zo je best gedaan. De dag erop word je wakker met een knagend schuldgevoel én honger (als gevolg van die bloedsuikerspiegel die weer onder niveau is). Maar ach, je hebt het nu toch al verprutst. Je kunt nog wel iets nemen.

Herkenbaar? En opeens heb je al twee cheatdagen. Dan blijkt dat er op dag drie nog het een en ander over is van de hapjes. Je besluit het er nog van te nemen. Morgen begin ik echt. Maar dan is het zo'n rottag.... enzovoort. Mijn stelregel: Geen cheatdagen in de eerste 4 weken, want dit is nodig voor je mindsetchange, maar ook om je gedrag te veranderen richting een blijvend gezonde leefstijl. Na de eerste vier weken kun je eventueel weer een cheatdag inzetten.

Grootste fout 3

Je leefstijl proberen te veranderen op wilskracht. Wilskracht is geweldig. Ik bewonder mensen die veel zelfdiscipline hebben. Het punt is alleen dat op pure wilskracht een nieuwe leefstijl op termijn niet gaat werken. Want hoe vaak hebben we al iets met onszelf afgesproken en komen we het alsnog niet na? Ik kan ze voor mezelf niet eens meer tellen.

Daarom is het heel belangrijk dat je wilskracht combineert met liefde. Waarom wil je een gezonde leefstijl? Wat is het doel achter je doel? Waar doe je het echt voor? Daar zit liefde bij in, voor jezelf en voor de wereld. En dat is wat ik jou gun. Want het is niet alleen veel gemakkelijker met een flinke dosis liefde, het wordt er ook nog eens veel leuker van en veel gemakkelijker vol te houden!



If op wilskracht



En er is nog één fout

Deze krijg je van mij nog als extraatje. Dit is een fout die ik zelf ook gemaakt heb. En dat is het allemaal zelf willen doen terwijl je het al zo vaak geprobeerd hebt.

“Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.”

Er is helemaal niks mis mee om hulp in te roepen. De kans dat je slaagt als je het in je eentje doet, terwijl je in het verleden veel mislukte pogingen hebt ondernomen is, wetenschappelijk onderzocht, slechts 1 procent. Dus loop in dat geval niet in je eentje aan te modderen, maar laat mij je helpen. Mijn IF-startprogramma heeft al heel veel mensen geholpen en kan ook jou helpen. Het duurt slechts 4 weken en je hebt niks te verliezen behalve kilo's.

Denk je, ik wil het toch graag zelf eerst proberen, want ik heb de liefde voor mezelf, ik weet mezelf te beheersen en ik wil graag zelf die stap maken? Dat kan natuurlijk, want ik heb een boek geschreven met een kant-en-klaar-plan: What IF? Hierin vind je alles dat je nodig hebt om te starten met een ECHT gezonde leefstijl.

Het principe van mijn boek is simpel, de gerechten gezond en smakelijk, de ingrediënten 100% gezond en overal verkrijgbaar.

Bovendien is deze leefstijl en dus eigenlijk geen dieet, ook nog eens ontzettend goed vol te houden op de lange termijn. Word gezond, blijf gezond.

In mijn boek vind je een zeer compleet 4-weken-programma met:

- Weekmenu's met mealpreopties (voorbereidingsopties)
- Smakelijke en gezonde recepten
- Boodschappenlijsten (producten zijn overal verkrijgbaar)
- Tips en Tools®
- Informatie over de werking van Intermittent Fasting



Een kant-en-klaar plan

Een doel hebben met Intermittent Fasting is mooi. Misschien heb je er zelfs meerdere. Afvallen, meer energie, een gezonder lijf, een mooiere huid enzovoort. Maar zolang het niet in je systeem zit, je je mindset niet verandert, blijft het niet hangen en ga je het niet doen. Tenminste niet voor lang.

Ik help mensen middels 100% coaching naar een superpositieve mindset, zodat zij naar een **blijvend** gezonde leefstijl gaan.

Spreekt dit je aan? Ben je benieuwd wat het voor jou zou kunnen doen? Of intermittent fasting met mij ook iets voor jou is?

Vraag dan geheel vrijblijvend een coachingsessie bij me aan. In deze superwaardevolle, en ook nog eens gratis, sessie geef ik je 3 inzichten die je direct gaan helpen richting een gezonde leefstijl.

Vul je gegevens in op www.sylviaholtslag.nl/gratis-sessie en ik neem persoonlijk contact met je op.



Samenvatting

Wat je vooral wél moet doen als je start met IF

- 1) Pas je voeding aan: eet écht voedsel, voornamelijk plantaardig en eet voldoende.
- 2) Plan nog geen cheatdagen in in de eerste 4 weken
- 3) Gun jezelf een gezonde leefstijl en koppel je wilskracht aan liefde

Werk volgens een plan, een systeem. Dit vind je in mijn boek What IF?

Bonus: Zoek hulp als je het niet alleen redt. Vul je gegevens in op www.sylviaholtslag.nl/gratis-sessie

Sylvia Holtslag
INTERMITTENT FASTING COACH

‘Geef prioriteit aan je zelfzorg en je succes zal volgen.’



