



## Inleiding

**Sportvasten** is een trainingsmethode waarmee je de 'metabole switch' van suiker- naar vetverbranding maakt. Deze switch zorgt voor een gezonder gewicht, een betere conditie en meer vitaliteit. Tijdens de kuur gebruik je voedingssupplementen die voor extra resultaat, veiligheid en ondersteuning zorgen. Daarnaast kan het nodig zijn dat je ter voorbereiding op een kuur bepaalde supplementen gebruikt. Hierdoor krijgt je lichaam voldoende vitamines en voedingsstoffen binnen, waardoor je de switch beter en makkelijker maakt. Ook na de kuur kun je verschillende producten gebruiken, zoals tijdens een mini-kuur, waardoor je de switch gemakkelijker in stand houdt.

In deze brochure vind je meer informatie over de verschillende fasen van het sportvastentraject met hierbij de beschrijvingen van de supplementen die gebruikt kunnen worden.

**Gemiddeld  
afslankresultaat**  
bij mannen 4 tot 6 kg en  
bij vrouwen 2 tot 4 kg

**switch** van suiker-  
naar vetverbranding

sportvasten®

## Toepassing sportvastensupplementen

De sportvastensupplementen **versterken** de positieve stofwisselings-effecten van een gezonde levensstijl of therapie. Daarnaast remmen ze de invloeden van momenten van slechte voeding, stress en gebrek aan lichaamsbeweging. De sportvastensupplementen zijn dan ook altijd gekoppeld aan een activiteit of programma. Ze zijn niet ontwikkeld om een slechte levensstijl volledig te compenseren. Dit zullen ze ook nooit kunnen.

## Mannen en vrouwen

De meeste sportvastensupplementen zijn verkrijgbaar in de varianten man en vrouw. Deze twee varianten zijn ontwikkeld zodat rekening gehouden kan worden met de onderlinge lichamelijke verschillen tussen mannen en vrouwen, waaronder het grote verschil in hormoonhuishouding. Hierdoor kunnen de voedingssupplementen specifiek hun ondersteunende functies uitvoeren tijdens het sportvasten. En dit resulteert uiteindelijk weer in meer resultaat.



## Het Sportvastentraject

Het sportvastentraject kan je enorme resultaten opleveren, maar is niet voor iedereen geschikt. Naast een sterke motivatie moet je lichaam ook klaar zijn om de metabole switch te maken. Sportvasten is bijvoorbeeld niet mogelijk bij bepaalde aandoeningen of bij het gebruik van bepaalde medicijnen. Het lichaam moet namelijk in voldoende conditie zijn om te kunnen trainen en het ombouwproces van suiker naar vetverbranding aan te kunnen. Het sportvastentraject is dan ook altijd onder begeleiding van een gediplomeerde sportvastenbegeleider en kan uit meerdere fasen bestaan. Je begeleider bepaalt samen met jou welke fasen van toepassing zijn en welke voedingssupplementen een bijdrage kunnen leveren.


Het sportvastentraject kan uit de volgende fasen bestaan:

- **Fase 1** - 'Prepare for the Switch' - de voorbereiding
- **Fase 2** - 'Make the Switch' - de 10-daagse sportvastenkuur
- **Fase 3** - 'Keep the Switch' - richtlijnen en methoden om de behaalde metabole switch te behouden

Op de volgende pagina's worden de verschillende fasen stuk voor stuk verder toegelicht en kun je meer informatie vinden over de ondersteunende rol van de verschillende sportvastensupplementen.

## Geschiktheidstest

Om te kijken of je op dit moment geschikt bent om te sportvasten, kun je de geschiktheidstest doen op [sportvasten.nl](http://sportvasten.nl). Uit deze test en het gesprek met je begeleider kan bijvoorbeeld blijken dat je alleen onder de speciale begeleiding van een sportvastentherapeut mag sportvasten en dat er contact opgenomen moet worden met je huisarts of medisch specialist.



## Fase I Prepare for the Switch

**“Na een gesprek** met mijn sportvastenbegeleider hebben we een trainingsschema opgesteld, met aanvullend een voedingssupplementenschema voor de optimale voorbereiding.”

Koen van den Berg > -6,4 kilo

### Sportvastensupplementen

Voor het sportvastentraject zijn specifieke supplementen ontwikkeld die te herkennen zijn aan het sportvastenlogo. Het innemen hiervan is essentieel voor een goed resultaat. Producten van andere merken kunnen te weinig of juist teveel van bepaalde stoffen bevatten, waardoor de sportvastenresultaten verminderen of zelfs uitblijven.

## 'Prepare for the Switch'

### De voorbereiding op een sportvastenkuur

Tijdens de sportvastenkuur wordt de motor van de stofwisseling omgebouwd van suiker- naar vetverbranding. Dit ombouwproces vereist een goede lichamelijke conditie en voldoende aanwezigheid van specifieke voedingsstoffen. Dit zijn met name aminozuren (zoals L-carnitine), b-vitamines en bepaalde mineralen (zoals selenium). Bij onvoldoende inname van deze voedingsstoffen kan het lichaam minder goed de metabole switch maken.



Dit kan bijvoorbeeld komen door een te lage eiwitinname (uit onder meer vlees of vis) of het te weinig eten van groente en fruit. Een te hoge inname van bepaalde vitamines en mineralen kan echter weer juist een remmend effect hebben. Hierdoor ontstaan meer bijwerkingen tijdens de kuur en zullen de resultaten minder zijn. Gebruik dan ook altijd alleen de speciaal voor sportvasten ontwikkelde supplementen voor optimale resultaten en veiligheid.

Een lage inname van eiwitten wordt met name gezien bij vrouwen en vegetariërs. Een lagere dagelijkse inname van groente (300 gram) en fruit (2 stuks) komt bij het grootste deel van de bevolking voor. Voor beide gevallen zijn specifieke supplementen ontwikkeld.

#### Metabolic Prepare male/female

Dit product vult de tekorten aan die ontstaan zijn door een te lage inname van 'dierlijke' eiwitten. Vooral vrouwen en vegetariërs zullen baat hebben bij dit product ter voorbereiding op een sportvastenkuur.

**Gebruik:** neem 3.5 gram poeder per dag in met water. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

**Varianten:** Het product is verkrijgbaar per 120 gram en bevat voldoende voor 30 dagen. Het product is verkrijgbaar in een mannen- en een vrouwenvariant.

#### Cell Shield

Dit product bevat de juiste hoeveelheden vitamines, mineralen en anti-oxidanten die nodig zijn voor het maken van de metabole switch. Vooral bij mensen die te weinig groente en fruit eten, versterkt Cell Shield het sportvastenresultaat bij gebruik in aanloop naar een sportvastenkuur.

**Gebruik:** Neem 1 capsule per dag bij de avondmaaltijd met water. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

**Varianten:** Het product is verkrijgbaar per 30 capsules, wat voldoende is voor 1 maand. Het product kan door mannen en vrouwen gebruikt worden.



**Fase II**  
Make  
the Switch

“**Volgens de urinetest** had ik op de tweede vastendag al een volledige switch van suiker- naar vetverbranding gemaakt. Hierdoor mocht ik van mijn begeleider eerder gaan opbouwen. Wat een meevaller!”

Gerard van Bronswijk > -5,8 kilo



## 'Make the Switch'

### De 10-daagse sportvastenkuur

Het gebruik van de juiste voedingssupplementen tijdens de kuur zorgt ervoor dat je sneller en effectiever de metabole switch van suiker- naar vetverbranding kunt maken. Daarnaast zorgt het ervoor dat je tijdens het vasten wel degelijk intensief en veilig kunt sporten.

Je kunt niet zomaar ieder voedingssupplement gebruiken tijdens het sportvasten. Uit wetenschappelijk onderzoek is namelijk gebleken dat sommige stoffen de metabole switch stimuleren, terwijl andere deze juist tegengaan. Belangrijke stimulerende stoffen zijn bepaalde aminozuren en mineralen. Versturende stoffen zijn specifieke antioxidanten in hogere doseringen, waaronder vitamine C. Voordat je aan de kuur begint, moet je dan ook altijd eerst een urinetest doen. Hierdoor weet je begeleider of je geen versturende stoffen in je lichaam hebt en of je derhalve direct van start kunt gaan. Eventueel kan je begeleider er nog voor kiezen verder onderzoek uit te voeren.

Tijdens de kuur gebruik je de speciaal ontwikkelde sportvasten-supplementen. Deze producten zijn op basis van wetenschappelijk onderzoek geformuleerd en zijn onmisbaar tijdens de kuur. Zonder het gebruik van de juiste supplementen in de juiste doseringen is het sporten tijdens een vastenkuur namelijk bijzonder zwaar. Daarnaast kunnen er nadelige effecten optreden, waaronder het afbreken van je eigen spierweefsel. De kuur is ook moeilijker te volbrengen doordat je, zonder de juiste voedingssupplementen, meer last van bijverschijnselen als honger en vermoeidheid kunt krijgen.

Het is dan ook niet mogelijk te sportvasten bij een gediplomeerde sportvastenbegeleider zonder de sportvastensupplementen. Alle producten die je nodig hebt tijdens de kuur ontvang je van je sportvastenbegeleider in de vorm van een startpakket.

### Sportvasten Startpakket Compleet

Het complete sportvasten startpakket bestaat uit vijf producten met ieder een specifiek ondersteunende rol tijdens de sportvastenkuur. Meer informatie over de afzonderlijke producten vind je verderop.



1

sportvasten<sup>®</sup>  
Lieve Eke Leidsma  
**Metabolic Switch**  
male

4

sportvasten<sup>®</sup>  
Lieve Eke Leidsma  
**CalMagZink**  
calcium, magnesium, zink  
120 tabletten  
antioxerant calcium-magnesium-zink preparaat  
www.sportvasten.nl

3

sportvasten<sup>®</sup>  
Lieve Eke Leidsma  
**omegaHealth**  
extra onverzadigd  
60 geïncapsuleerde  
www.sportvasten.nl

5

sportvasten<sup>®</sup>  
Lieve Eke Leidsma  
**Urinestrips**  
10 strips  
vrijblijvend testen op diabetes met het sportvasten  
www.sportvasten.nl

2

sportvasten<sup>®</sup>  
Lieve Eke Leidsma  
**multiHealth Complete**  
gewicht met B12, Biotine, Vit. Zink, Koper  
30 tabletten  
multivitaminen- en mineralen complex  
www.sportvasten.nl

sportvasten<sup>®</sup>  
Lieve Eke Leidsma  
**Sportvasten Startpakket**  
Man  
Bevat: omegaHealth, Urinestrips, multiHealth Complete en CalMagZink  
www.sportvasten.nl

sportvasten<sup>®</sup>  
Lieve Eke Leidsma  
100 druppels  
www.sportvasten.nl



# 'Make the Switch'

## Inhoud Sportvasten Startpakket Compleet

### 1. Metabolic Switch male/female

Het basissupplement van de sportvastenkuur is de Metabolic Switch. Dit product bevat aminozuren (de bouwstenen van eiwitten) in een specifieke samenstelling. Dit is voor mannen en vrouwen iets anders, vanwege de verschillende reacties op sporten en vasten. De naam geeft direct de functie weer; het stimuleert tijdens de sportvastenkuur de switch van suiker- naar vetverbranding. Veruit het belangrijkste effect is dat dit product brandstof levert aan de hersenen, zodat ook tijdens het vasten op hoge intensiteit getraind kan worden. Daarnaast bevat het stoffen die ervoor zorgen dat er tijdens de kuur bijna geen spierweefsel verloren gaat.

### 2. multiHealth Complete

Het multiHealth Complete product bevat specifieke vitamines en mineralen in relatief hoge doseringen. Het product zorgt ervoor dat er geen tekorten ontstaan tijdens de sportvastenkuur en dat de ombouw van de spieren van suiker- naar vetverbranding een proces waarbij erg veel vitamines en mineralen betrokken zijn- optimaal kan verlopen.

### 3. omegaHealth extra onverzadigd

De omega-3 vetzuren in dit visolieproduct bevatten zeer veel onverzadigde verbindingen. Hierdoor wordt het vermogen van de spiercel om vet in warmte om te zetten extra gestimuleerd. Een spier die dit goed kan, zorgt voor een hoger calorieverbruik en een betere verwerking van vetrijke maaltijden.

### 4. Gebufferde Cal-Mag-Zink

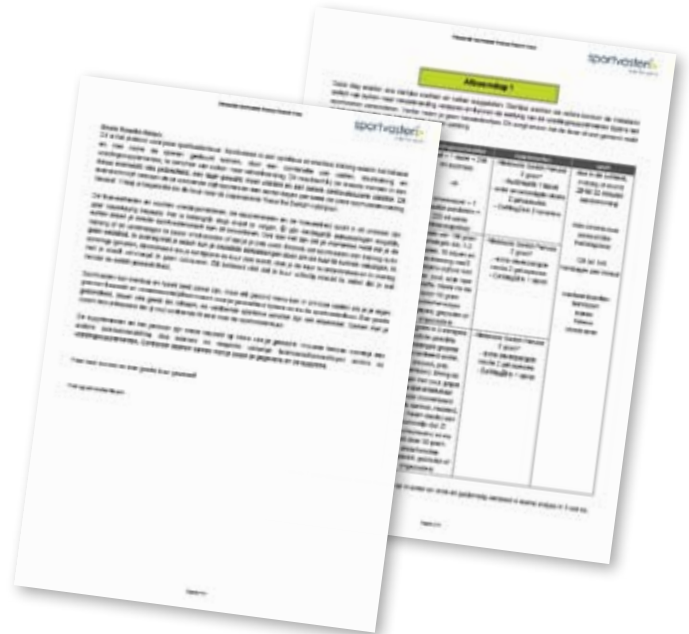
Calcium, magnesium en zink zijn mineralen die erg belangrijk zijn voor de spieren en de metabole switch van suiker- naar vetverbranding. Tijdens de kuur worden er, zeker tijdens de vastendagen, onvoldoende van deze mineralen ingenomen, waardoor een tekort kan ontstaan. De gebufferde cal-mag-zink voorkomt een tekort aan deze mineralen en werkt tevens ontzurend, waardoor verzuring tijdens het sportvasten wordt tegengegaan.

### 5. Urinestrips

In de urine worden vele stoffen uitgescheiden, waaronder stoffen die informatie geven over de veiligheid en sterkte van de metabole switch van suiker- naar vetverbranding tijdens de kuur. Elk sportvastenpakket bevat

daarom urinetesten. Je sportvastenbegeleider kan hiermee bepalen of de kuur veilig kan worden gestart, wanneer de metabole switch gemaakt is en of de kuurrichtlijnen tussentijds aangepast moeten worden. Zo kan het zijn dat de metabole switch al op vastendag twee wordt bereikt. In dat geval zou je, in overleg met je begeleider, ervoor kunnen kiezen weer op te gaan bouwen.

De afzonderlijke producten in het startpakket bevatten meer dan voldoende inhoud om de gehele sportvastenkuur af te kunnen maken.



### Het 'Make the Switch'-protocol

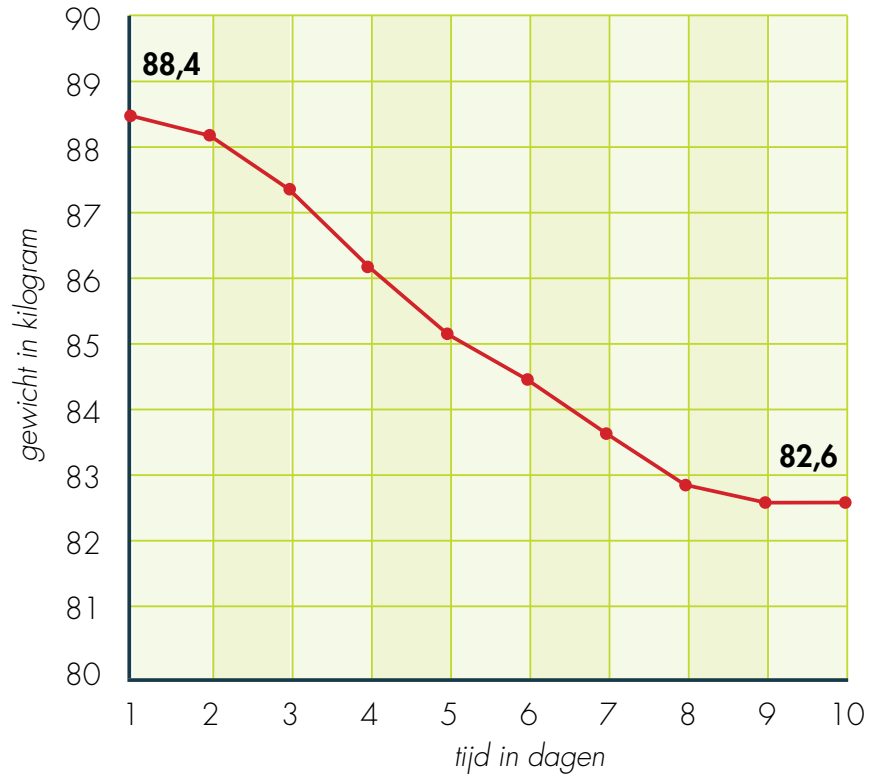
Je ontvangt van je begeleider je persoonlijke sportvastenprotocol, waarin je voor iedere afzonderlijke dag van de kuur kunt vinden wat je precies moet doen tijdens het ontbijt, lunch en avondeten op het gebied van voeding, voedingssupplementen en hoe je moet sporten.



Gerard 34 jaar



Gewichtsverloop gedurende de sportvastenkuur



1.

Afbouwdag  
Gewicht: 88,4 kg.  
Buikomtrek: 86 cm.

2.

Afbouwdag  
Gewicht: 88,1 kg.  
Buikomtrek: 86 cm.

3.

Afbouwdag  
Gewicht: 87,4 kg.  
Buikomtrek: 85 cm.

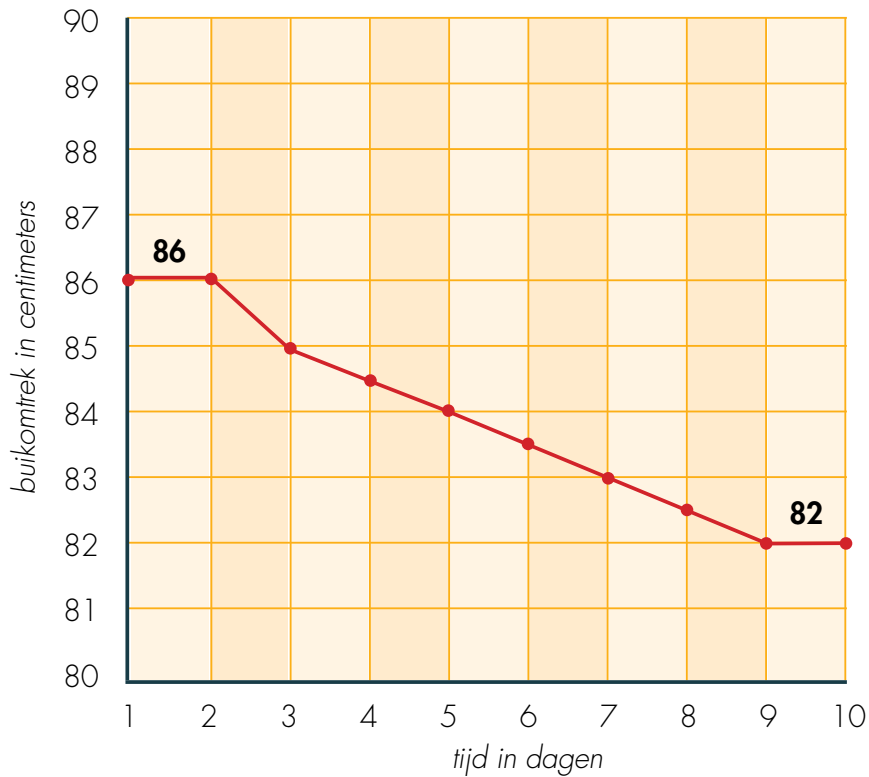
4.

Vastendag  
Gewicht: 86,2 kg.  
Buikomtrek: 84,5 cm.

5.

Vastendag  
Gewicht: 85,2 kg.  
Buikomtrek: 84 cm.

Buikomtrekverloop gedurende de sportvastenkuur



**6.**  
Vastendag  
Gewicht: 84,5 kg.  
Buikomtrek: 83,5 cm.

**7.**  
Opbouwdag  
Gewicht: 83,7 kg.  
Buikomtrek: 83 cm.

**8.**  
Opbouwdag  
Gewicht: 82,9 kg.  
Buikomtrek: 82,5 cm.

**9.**  
Opbouwdag  
Gewicht: 82,6 kg.  
Buikomtrek: 82 cm.

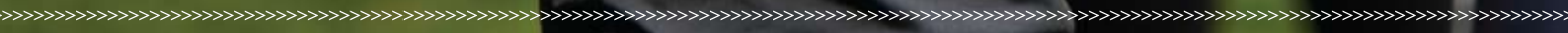
**10.**  
Opbouwdag  
Gewicht: 82,6 kg.  
Buikomtrek: 82 cm.



Fase III  
Keep  
the Switch

**“Door de eenvoudige richtlijnen te volgen,** kan ik mijn behaalde resultaten gemakkelijk behouden. Om de zoveel tijd een mini-kuur, in overleg met mijn begeleider, werkt bijzonder effectief.”

Margriet de Haan > -4,2 kilo





## 'Keep the switch'

### Na de sportvastenkuur

Na de sportvastenkuur is het belangrijk zo lang mogelijk de metabole switch te beschermen en ervoor te zorgen dat je niet terugvalt in de suikerstand. Een terugschakeling zou kunnen betekenen dat je niet verder afvalt of zelfs weer aankomt en dat je gezondheid en vitaliteit verminderen. De basis voor het behoud van de metabole switch is en blijft altijd regelmatig intensief sporten.

Je begeleider kan je voorzien van je persoonlijke 'Keep the Switch'-richtlijnen. Dit document bevat naast de trainings-, voedings- en supplementrichtlijnen ook de protocollen voor de mini-kuren. Hiermee kun je, in de vorm van een korte kuur van 1 of 3 dagen, je metabole switch naar vetverbranding weer gemakkelijk verstevigen of herstellen.

Om je lichaam te helpen de metabole switch te behouden, zijn er verschillende supplementen ontwikkeld. Welke producten voor jou het meest geschikt zijn, kun je overleggen met je begeleider.

### Stimulcaps male/female

Stimulcaps is het meest effectieve product om te gebruiken na een sportvastenkuur. Het bevat een speciale specerijenblend die het lichaam helpt de switch van suiker- naar vetverbranding te behouden. Ook stimuleert het actief de verbranding van vetten. De toegevoegde vitamines en mineralen zorgen er daarnaast voor dat de effecten van sport sterker doorwerken in de vetstofwisseling. Het grote voordeel van dit product is dat, als je voldoende goede voeding tot je neemt, je het ook direct kunt gebruiken als multivitaminen voedings-supplement.

**Gebruik:** Neem 1 tot 3 capsules bij de avondmaaltijd. De maaltijd dient wat vet of olie te bevatten voor een verbeterde opname. Begin altijd met 1 capsule en bouw dit eventueel langzaam op voor extra effect. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

**Varianten:** Het product is verkrijgbaar per 60 capsules, voldoende voor 20 tot 60 dagen. Stimulcaps is verkrijgbaar in de varianten man en vrouw.





### Metabolic Protect male/female

Ter ondersteuning en bescherming van je vetverbranding is er een speciaal product ontwikkeld dat, in combinatie met het sporten en de juiste voeding, je metabole switch naar vetverbranding na de kuur langer in stand houdt. Het product combineert een gepotentieerde aminozuren- en mineralentherapie voor optimale vetverbranding en vitaliteit na en tussen de sportvasten mini-kuren.

**Gebruik:** Neem 3.5 tot 7 gram per dag. Los het poeder op in water en drink dit een half uur voor het slapen gaan of in de ochtend op een nuchtere maag. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

**Varianten:** Het product is verkrijgbaar per 105 gram en is voldoende voor 15 tot 30 dagen. Daarnaast is het ook verkrijgbaar per 315 gram, voor 45 tot 90 dagen. Het product is beschikbaar in de varianten man en vrouw.



### Metabolic Protect Proteinshake male/female

De Metabolic Protect is ook verkrijgbaar in de vorm van een eiwitshake, zodat je direct je inname van eiwitten kunt verhogen. Naast de 'metabole switch' beschermende componenten krijg je hiermee ook direct hoogwaardige eiwitten binnen. Dit levert 'gezonde calorieën' en geeft je een verzadigd gevoel.

**Gebruik:** Neem tussen de maaltijden door 15 tot 30 gram Metabolic Protect Proteinshake per dag. Los 15 gram poeder op in 150 ml water of 250 ml vruchtensap voor maximale smaak en oplossing. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

**Varianten:** Het product is verkrijgbaar per 450 gram en is voldoende voor 15 tot 30 dagen. Het product is verkrijgbaar in de varianten man en vrouw en heeft een vanillesmaak.



## Metabolic Switch male/female mini-kuur

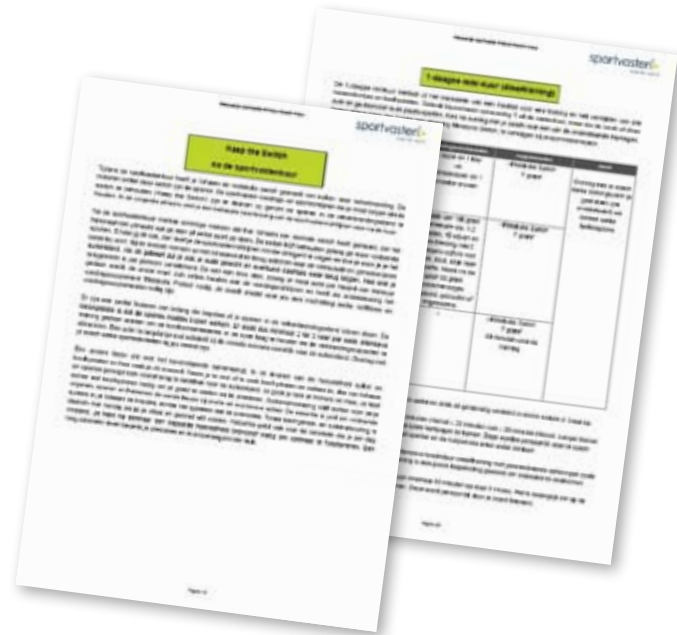
Door een mini-kuur te doen na een volledige sportvastenkuur geef je je lichaam opnieuw een sterke prikkel. Hierdoor zul je direct weer dieper in de vetverbrandingsstand worden gezet. Er is een 1-daagse en een 3-daagse mini-kuur ontwikkeld, die beschreven staan in de 'Keep the Switch'-richtlijnen. Vraag je begeleider naar meer informatie. Voor een mini-kuur heb je wederom het product Metabolic Switch nodig, het basisproduct uit de 10-daagse sportvastenkuur.

**Gebruik:** Volg de richtlijnen van het sportvasten mini-kuur protocol. Aanbevolen dagelijkse dosering niet overschrijden.

**Varianten:** Het product is verkrijgbaar per 75 gram, meer dan voldoende voor drie 1-daagse minikuren of een 3-daagse kuur. Daarnaast is ook de 250 grams verpakking Metabolic Switch beschikbaar. Het product is verkrijgbaar in de varianten man en vrouw.

## De 'Keep the Switch'-richtlijnen

De instructies voor de mini-kuren, evenals de trainings-, voedings- en supplementrichtlijnen voor na een sportvastenkuur, kun je vinden in het 'Keep the Switch'-document. Jouw eigen persoonlijke protocol kun je verkrijgen bij je sportvastenbegeleider.



## Wil je meer weten?

Ga voor meer informatie naar [sportvasten.nl](http://sportvasten.nl). Hier kun je onder meer informatie vinden over het werkingsmechanisme en de wetenschappelijke achtergronden. Daarnaast kun je verschillende kuur-ervaringen van sportvasters inzien. Ook kun je via de locaties een gediplomeerde begeleider bij jou in de buurt vinden voor vragen of als je een kuur wilt doen.

