



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Dag 7 Extra informatie Sportvasten:

Eerste Opbouwdag!

Vasten schijnt zo oud te zijn als de geschiedenis van de mensheid zelf. Wanneer we de geschiedenis van verschillende oude volken en culturen bestuderen, komen we het gebruik en de techniek van het vasten overal tegen.

Wanneer een lichaam onvoldoende energie kan halen uit aanwezige suikers in het lichaam dan gaat het lichaam over op de verbranding van vet. Ketonen zijn afkomstig uit het lichaamsvet. Door de afbraak van vetzuurketens komt er een hoge hoeveelheid ketonen in het bloed terecht. Dit noemt men ook wel een ketogene toestand, ofwel ketose.

Het principe van de eerste opbouwdag is het lichaam weer te laten wennen aan vaste voeding en de spijsvertering weer op gang te laten komen. De inname van suiker en koolhydraten blijft relatief laag. De calorieën worden voornamelijk ingenomen uit vet- en eiwitrijke voeding.

Tijdens de opbouwdagen is lichaamsbeweging en goed opbouwen in voedsel belangrijk om je darmen te stimuleren en je lichaam weer om te schakelen naar een normale stofwisseling

Tijdens de opbouwdagen dient de ketonenwaarde weer te dalen, zodat het lichaam de keuze heeft tussen suiker- en vetbranding.