



## Dag 4 Extra informatie Sportvasten: Vasten

### Voordelen van het vasten!

De komende 2 of 3 dagen ga je (sport)vasten, veel succes!  
Er zijn veel gezondheidsvoordelen te behalen door het vasten.

#### Vasten zal:

1. je spijsverteringsstelsel tot rust brengen
2. zorgen voor reiniging en ontgifting van je lichaam
3. je huidige eetpatronen doorbreken en bewustmaken welke patronen gewoon zijn geworden
4. je mentale helderheid vergroten
5. "vastzittende" emotionele patronen reinigen en deze kunnen worden aangezet tot actie/genezing/herstel
6. leiden tot een gevoel van fysieke lichtheid en tot een hoger energieniveau
7. innerlijke stilte vergemakkelijken en van positieve invloed zijn op je spirituele verbondenheid

Vasten wordt wel de "wonderkuur" genoemd omdat de lijst van de fysieke en mentale gezondheidsprocessen die erdoor worden verbeterd lang en gevarieerd is. Het vaakst genoemd worden allergieën, artritis, meerdere soorten spijsverteringsstoornissen, huidaandoeningen, hart- en vaatziekten en astma. Vasten stimuleert het zelf herstellend vermogen van het lichaam!

#### Vasten maakt energie vrij!

Het voortdurend tot ons nemen van te veel (hoeveelheden) en van te zoete, zoute en vette voeding vormt een grote belasting voor het lichaam in onze Westerse maatschappij.

Als het lichaam meer voeding (en drank) moet verwerken dan verdraaglijk en prettig is, zal het lichaam daar onder lijden.

Tijdens vasten vrijwaren we ons systeem van de constante aanval van levensmiddelen. We zijn gewend te denken dat voedsel ons energie gééft. Het kan dus een nieuwe manier van denken worden om te begrijpen hoe het voedsel dat we eten juist energie vráágt. Het verteren, assimileren, en de stofwisseling; al deze activiteiten vragen juist een heleboel van onze energie.



### **Enkele voordelen van vasten**

- Vertraagt veroudering
- Beter weerstand tegen ziekte
- Beter slapen
- Gewoonteveranderingen
- Mooiere huid
- Toename creativiteit
- Ontgifting van medicijnen, zware metalen en andere gifstoffen
- Verbeterde zintuigen (gezichtsvermogen, gehoor, smaak)
- Je krijgt meer inspiratie
- Toegenomen helderheid (mentaal en emotioneel)
- Meer energie
- Je kunt je beter ontspannen, stress vermindering
- Vermindering van allergieën
- Je spijsvertering krijgt rust, minder opgeblazen gevoel
- Spiritueel bewustzijn
- Gewichtsverlies om op een gezond gewicht te komen
- Vasten om af te vallen, kan je tal van inzichten geven in je voedings- en beweegpatronen. Hierdoor het veel gemakkelijker voor je worden om veranderingen aan te brengen in je gewoontes en in je leefstijl!

Maak extra energie vrij/aan tijdens de vastendagen en dan kan deze energie worden ingezet voor ontgifting en herstelprocessen en voor een plezierig actief leven.

### **Succes met de 3 sport vasten dagen!**

*Leuk Weetje: Na een zware maaltijd (met bijvoorbeeld rood vlees en alcohol) wordt ongeveer 65% van onze lichaamsenergie gebruikt door onze spijsverteringsorganen!*