

Maandelijks ritme



Beginner



1 13 uur	2 13 uur	3 13 uur	4 13 uur	5 15 uur	6 17 uur	7 17 uur
8 17 uur	9 17 uur	10 17 uur	11 13 uur	12 13 uur	13 13 uur	14 13 uur
15 13 uur	16 15 uur	17 15 uur	18 15 uur	19 15 uur	20 niet vasten	21 niet vasten
22 niet vasten	23 niet vasten	24 niet vasten	25 niet vasten	26 niet vasten	27 niet vasten	28 niet vasten
29 niet vasten	30 niet vasten	1 13 uur	2 etc	3 Ritme herhaalt zich	4	5

Hoe gebruik je dit schema?

Dag 1 = eerste dag van je menstruatie. Gebruik je anticonceptie? Dan kun je direct starten op welke dag je wilt.

Het getal = je vastenvenster in uren. Eet je je laatste maaltijd om 20:00 en vast je 13 uur? Dan eet je de volgende ochtend pas weer om 09:00.

Drinken tijdens het vasten = water, zwarte koffie of thee zonder melk of suiker. Alles zonder energie doorbreekt je vasten niet.

Tijdens je eetvenster = richt je op 3 volwaardige maaltijden zonder tussendoortjes. Nog honger voor de volgende maaltijd? Voeg meer eiwitten en gezonde vetten toe. Die houden je bloedsuiker stabiel.

Zin in iets lekkers? = eet het als toetje direct na je maaltijd. Niet als los tussendoortje, zo bescherm je je bloedsuiker.

Niet vasten dagen = eet gewoon 3 maaltijden op normale tijden. Deze dagen zijn bewust ingebouwd en horen bij het schema.

