

Traject Intermittent Fasting Meetwaarden

Intermittent Fasting

Met het 'Intermittent Fasting Traject' herstel je je lichaam op verschillende manieren.

Kies uit deze twee structuren:

- 16/8 (elke dag 16 uur niet eten en 8 uur wel) of
- 5/2 (5 dagen wel eten en 2 dagen niet eten)

De mogelijke verbeteringen

- De bloedsuikerspiegel herstelt zich
- Je komt in ketose
- Je verbrandt vet
- Je lichaam gaat autofagie toepassen
- Je hongergevoel herstelt zich
- Je hormonen komen weer in balans
- Je insulineresistentie verbetert of verdwijnt
- Je cholesterolwaarden verbeteren

Het centrale thema van het traject is lichaamsherstel en voedingsadvies voor een persoonlijke toepassing ter verbetering van de gezondheid.

Meer informatie: <https://www.ardiuttien.nl/cursus/intermittent-fasting/>

Waardes om te meten

Het kan interessant zijn om voor- en achteraf te meten om het resultaat zichtbaar te maken.

Mogelijk zelf meten

- Bloeddruk
- Gewicht
- Buikomvang
- Bloedsuikerwaardes
- Lichaamstemperatuur
- Ketose

Traject Intermittent Fasting Meetwaarden

Metten via de huisarts of een ander lab

Screening:

- Totaalcholesterol
- HDL-cholesterol
- LDL-cholesterol
- Triglyceriden
- Hs-CRP
- Homa IR (suikerziekte)
- Insuline
- Glucose

Metingen van waardes die persoonlijk van toepassing zij kan je toevoegen in overleg met de huisarts of therapeut.