

# INTERMITTENT FASTING



---

**Afvallen zonder honger**

---



# Waarom IF Werkt (Geen Bullshit)

## Wat de wetenschap zegt:

- In 27 grote studies verloren mensen tussen 0.8% en 13% van hun lichaamsgewicht met IF
- Het geheim? Ze aten veel grotere maaltijden en snackten 50-70% minder
- Mensen voelden zich beter verzadigd na hun maaltijden en hadden minder trek tussen de maaltijden



**50-70%**

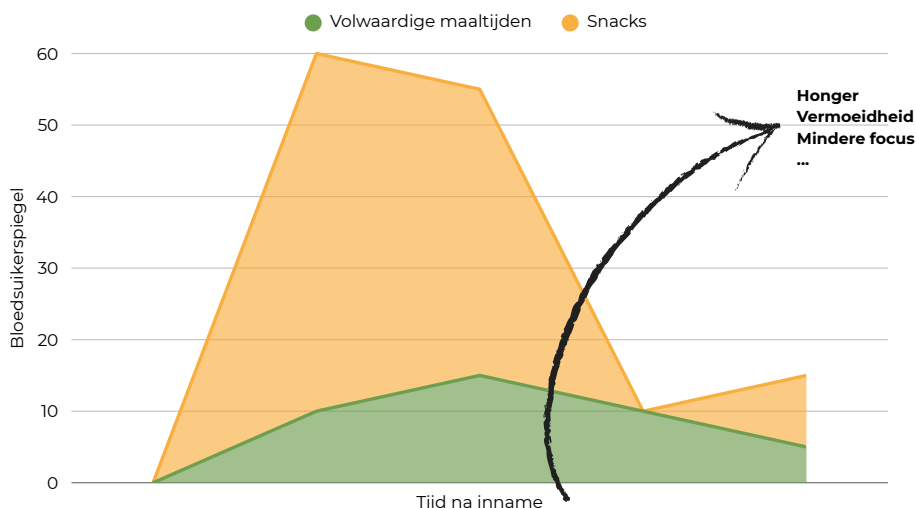
minder snackmomenten

## Waarom andere diëten falen (en IF niet):

Bij normale diëten schieten je hongerhormonen omhoog en krijg je door veel kleine maaltijden vaker bloedsuikerschommelingen. Dat zorgt voor meer trek en cravings. Studies tonen aan dat bij IF je hongerhormonen stabiel blijven of zelfs dalen. Je lichaam vecht niet meer tegen je.

## De psychologische game-changer:

Grote maaltijden zorgen voor echte voldoening. Onderzoek bewijst dat mensen minder obsessie met eten rapporteren en meer controle ervaren. Voor het eerst voelt afvallen niet als een constante strijd. Logisch! Want je eet eindelijk grote porties en kunt nog steeds makkelijk uit eten terwijl je vet verliest.



# Wat IF doet met je lichaam

- Onderzoek met DEXA-scans toont 11-27% verlies van gevaarlijk buikvet
- Studies met duizenden deelnemers bewijzen verbeterde bloeddruk en cholesterol
- Wetenschappelijk aangetoond: je lichaam wordt beter in het verwerken van koolhydraten
- Hersenonderzoek suggereert betere focus en mentale scherpte

De realiteit check: IF is geen magische vetverbrander. Het werkt omdat het psychologisch en fysiologisch makkelijker is om vol te houden dan andere methodes. Simpel, maar krachtig. Daarnaast heeft het dus geweldige gezondheidsvoordelen.

## Intermittent fasting **voordelen**



# De 16:8 Methode (Start Slim)

**16:8 is geen magisch getal -**

Het is gewoon het meest praktische voor drukke mensen.

## Smart Start Strategie → Zo begin je

**Week 1:**

Begin met 14 uur vasten  
(bijv. 20:00 - 10:00)

**Week 2:**

Bouw op naar 16 uur  
(bijv. 20:00 - 12:00)

**Week 3:**

Vind jouw ideale  
eetvenster

## Smart Start Strategie → Populaire eetvensters



**12:00 - 20:00**

(doe ik persoonlijk)



**13:00 - 21:00**

(late lunchers)



**11:00 - 19:00**

(vroegge eters)

## Pro tip bij extreme honger:

Onderzoek toont dat een kleine snack van 200 kcal gemengde noten (2 uur voor je eetvenster) kan helpen zonder je vastenvoordelen te verstoren. De hoge vetinhoud houdt je in vetverbrandingsmodus.



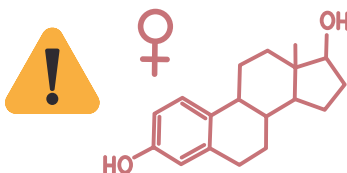
**200 kcal**



**Actieve vetverbranding**

## Belangrijke Waarschuwing voor Vrouwen:

IF werkt anders voor vrouwen door hormonale cycli. Vasten kan soms goed zijn tijdens bepaalde fases, maar voor kortere periodes dan mannen. Hiervoor geef ik geen specifiek advies. Raadpleeg een professional die gespecialiseerd is in vrouwelijke hormonen.



# Wat Mag Wel & Niet (De Echte Regels)

## Toegestaan tijdens vasten:



- Water – onbeperkt
- Zwarte koffie – je redding 's ochtends
- Thee – zonder toevoegingen
- Cafeïnepil – als alternatief voor koffie
- Smitwater met limoen – fris, zonder calorieën
- Beetje zout / elektrolyten – helpt bij dorst en energie

## Breekt je vasten:



- Melk (ook plantaardig)
- Pre-workout
- Eiwitpoeder

## Grijs gebied (kan honger of insuline triggeren):

- Zero drankjes
- Kunstmatige zoetstoffen
- Kauwgom



**Bij twijfel: Alleen water. Dat werkt altijd.**

# Problemen Oplossen



**Geïrriteerd zijn**



Meer water + beetje zout.  
Vaak gewoon uitdroging



**Hoofdpijn**



Eerste 1-2 weken normaal.  
Daarna verdwijnt het.



**Slecht slapen**

Stop 3 uur voor bedtijd  
met eten.



**Sociale situaties**

Verschuif je venster. Eén dag  
anders is geen probleem.



**Bang voor  
spierverlies**

Studies tonen: met krachttraining  
en voldoende eiwit gebeurt dit niet.

## Trainen combineren:



**Cardio op nuchtere  
maag**

Geen extra voordelen,  
train wanneer het uitkomt



**Krachttraining**

Bij voorkeur tijdens je  
eetvenster voor optimaal  
herstel



**Na je training**

Eet binnen 3 uur, dan zit je veilig

## Weekenden:



De grootste valkuil  
Plan je weekenden net zo bewust als je werkdagen..  
**Flexibiliteit is goed, opgeven niet.**

# “PERFECTIE BESTAAT NIET. CONSISTENTIE WEL”

1

Kies één eetvenster

2

Probeer 1 week

3

Pas aan wat nodig is

4

Blijf volhouden



# Je hebt alles wat je nodig hebt

Deze blauwdruk geeft je een solide start met IF.  
Het belangrijkste is nu: gewoon beginnen.  
Perfectie bestaat niet, consistentie wel.

Mijn advies: Kies één eetvenster, probeer het een week, en pas aan wat nodig is. Luister naar je lichaam, maar geef niet op bij de eerste uitdaging.

**Veel succes met je transformatie. You got this!**  
**- Merijn**



***PS: heb je nog vragen? Stuur mij een e-mail:  
[merijn@dailywins.nl](mailto:merijn@dailywins.nl) (ik probeer altijd te reageren, maar kan  
soms wel even duren)***

# Bronvermelding

Gewichtsverlies & hongerhormonen:

Tacac DK, Tovar AP, Richardson CE, et al. Satiety Associated with Calorie Restriction and Time-Restricted Feeding: Peripheral Hormones. *Adv Nutr.* 2022;13(3):792–820. doi:10.1093/advances/nmac014 [PMC9156388].

Visceraal vetverlies, glucose en triglyceriden:

Bahadoran Z, Mirmiran P, Kashfi K, et al. Effects of time-restricted feeding (TRF)-model of intermittent fasting on adipose organ: a narrative review. *Eat Weight Disord.* 2024;29(1):77. doi:10.1007/s40519-024-01709-w [PMC11668836].

Grote maaltijden, minder verleiding en honger:

Hodasova L, et al. Effects of four-hour and six-hour time-restricted feeding on hunger and meal size. *Front Nutr.* 2020. [PMC9407646].

Voldoening, minder obsessie, duurzame gedragsverandering:

Elsworth RL, et al. The Effect of Intermittent Fasting on Appetite: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients.* 2023;15(11):2604. doi:10.3390/nu15112604 [PMC10255792].

Hersenfunctie, focus/darmflora:

Xu Y, et al. Gut microbiota mediates intermittent-fasting alleviation of diabetes-induced cognitive impairment. *Nat Commun.* 2020;11:5643. doi:10.1038/s41467-020-14676-4.

Fasting snack, vastenmetabolisme:

Peeke PM, et al. Effect of time restricted eating on body weight and fasting glucose. *Nutr Diabetes.* 2021;11:6. doi:10.1038/s41387-021-00149-0.

IF + krachttraining, spierbehoud:

Tinsley GM, et al. The Effects of Intermittent Fasting Combined with Resistance Training on Body Composition and Muscle Performance. *Nutrients.* 2020;12(8):2348. doi:10.3390/nu12082348 [PMC7468742].

Brede gezondheidsvoordelen IF:

Sun T, et al. Intermittent fasting and health outcomes: an umbrella review. *eClinicalMedicine (Lancet).* 2024;69. doi:10.1016/j.eclinm.2024.102498.

Cardiometabole verbetering (99 studies):

Semnani-Azad Z, et al. Intermittent fasting strategies and their effects on body weight and cardiometabolic health: network meta-analysis of 99 RCTs. *BMJ.* 2024;389:e082007. doi:10.1136/bmj-2024-082007.

Bloeddruk, insulinegevoeligheid, glucose:

Huang T, et al. Is time-restricted eating (8/16) beneficial for body weight, blood pressure and insulin sensitivity? *BMC Public Health.* 2022;22:586. doi:10.1186/s12889-022-13029-1 [PMC10002957].

Ontstekingsreductie, immuunsysteem:

Yang Y, et al. Early time-restricted eating affects weight, metabolic markers, and inflammation. *Nutrients.* 2022;13(12):4421. doi:10.3390/nu13124421 [PMC9877132].

CRP & ontstekingsparameters, cardiovasculair risico:

Wang X, et al. Effects of time-restricted eating with exercise on body composition and cardiovascular parameters. *Int J Obes.* 2024;48:233–241. doi:10.1038/s41366-024-01704-2.