

Bewegen op nuchtere maag



Ik beweeg iedere dag voordat ik ontbijt en krijg daar regelmatig vragen over. Jarenlang is gezegd dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is en dat je voor het bewegen eerst wat MOET eten omdat je anders geen energie hebt. Inmiddels zijn er veel onderzoeken gedaan die laten zien dat dat niet klopt. Ook de oermens, die geen koelkast, voorraadkast of AH om de hoek had, moest toch echt eerst bewegen voordat hij kon eten. Onze wereld is heel erg veranderd sinds de oertijd, maar hoe ons lichaam in elkaar zit bijna niet. Hoe zij leefden is dus eigenlijk veel logischer.

Vroeger nam ik mijn ontbijt direct na het wakker worden. Als ik dat niet deed, had ik echt honger en werd ik slap en chagrijnig. Twee uur na mijn ontbijt, dus zo rond 10:00 uur, had ik vervolgens weer trek en nam ik een tussendoortje. Iedere twee a drie uur van de dag at ik en een maaltijd overslaan was geen optie en in mijn ogen ook niet gezond.

Tot ik een paar jaar geleden ging Sportvasten. Tijdens die kuur van 10 dagen at ik in totaal 4 dagen geen vast voedsel! Wauw, dat was spannend! Maar dat was niet het enige. Ik moest iedere dag een half uur sporten, dus ook op de dagen dat ik niks at en alleen sapjes dronk en supplementen nam.

Ik was verbaasd hoe goed ik zonder eten kon! Dat ik zoveel energie kreeg terwijl ik niet at! Ondertussen ben ik zelf Sportvasten coach, heb ik verschillende opleidingen gedaan en begeleid ik dagelijks anderen hiermee. Intermittent fasting is een gewoonte geworden, wat inhoudt dat ik elke dag tussen 11:00 uur en 19:00 uur al mijn voeding eet. Daarmee geef ik mijn lichaam dus 16 uur rust per etmaal. Ook bij de Vegan Detox, een andere kuur waarmee ik mensen begeleid, is het de bedoeling om alle voeding binnen maximaal 10 uur per dag te eten. Ik adviseer mensen om dan om voor hun ontbijt te gaan bewegen, omdat daar veel voordelen aan verbonden zijn. Het is even wennen, maar na een paar dagen is het een gewoonte en is iedereen gemotiveerd om dat te blijven doen.

Wat zijn de voordelen?

1. Het stimuleert de aanmaak van energiefabriekjes.

Mitochondriën zijn de energiefabriekjes die in je cellen zitten. Zowel door vasten als door beweging worden er meer mitochondriën in de spieren gemaakt. Hoe meer mitochondriën je hebt, hoe meer energie.

2. Het stimuleert vetverbranding.

Doordat we zo veel en zo vaak suikers (waaronder ook koolhydraten) eten, staan de meeste mensen in suikerverbranding. Van oorsprong zijn wij mensen goede vetverbranders, maar doordat we ons lichaam zoveel suiker geven, wat een makkelijkere verbranding is, verbranden de meeste mensen niet meer hun vetten. Dat is zonde, want behalve dat je dan van je buikje afkomt, heb je veel meer en een stabielere energie. Bij suikerverbranding heb je namelijk pieken en dalen in je energie-niveau, zoals de after-dinner dip. Vet heb je altijd en is dus stabiel en altijd aanwezig. Door nuchter te bewegen stimuleer je je lichaam om vet te verbranden, want dat kan niet wanneer je insuline waarde hoog is. 's Morgens voor je ontbijt is je insuline laag en daarom is dat het ideale moment.

3. Je wordt insuline gevoeliger.

Dat houdt in dat je cellen de bloedsuiker beter kunnen opnemen en daardoor heb je meer energie. Wanneer je insuline gevoeligheid laag is, oftewel je insuline resistent bent, heb je meer kans op diabetes type 2, kanker en hart- en vaatziekten.

4. Je groeihormoon stijgt.

Dat heeft een positief effect op spierweefsel en herstel.

5. Je sportprestaties verbeteren.

De spijsvertering van je voeding kost heel veel energie, dus wanneer je o.a. je maag en darmen nog niet aan het werk zet, houdt je energie over voor het sporten.

6. Het verhoogt je testosteron.

Testosteron staat bekend als het mannelijk hormoon, maar ook vrouwen maken het aan. Het zorgt voor spieren, zelfvertrouwen en een gezond libido. En andersom, als je ontbijt vóór het sporten, dan verlaag je daarmee je testosteron niveau.

7. Het is een goed begin van de dag.

Met bewegen maak je verschillende neurotransmitters aan die je een goed gevoel geven zoals serotonine, endorfine en dopamine. Hoe fijn is het als je daarmee de dag begint?! Het meest ideaal is het om in de buitenlucht te sporten. Behalve voor je lichaam is het ook heerlijk ontspannend voor je geest. En hoe vaak gebeurt het wel niet dat sporten er later op de dag niet meer van komt? Als je het in de ochtend doet, kan niemand het meer van je afpakken ;)

Wanneer je langer dan 45 minuten intensief beweegt, maakt je lichaam cortisol aan, het stresshormoon. Voor je brein, die niet ziet wat de situatie is, is het namelijk heel onlogisch dat je zonder reden langer dan 45 minuten intensief gaat hardlopen of krachttraining doet bijvoorbeeld. Je brein denkt dat er iets ergs aan de hand is en er gevaar is. Er zitten veel nadelen aan een hoog cortisol niveau, maar daarover een andere keer meer. Ik zou in ieder geval aanraden om korte en intensieve work-outs te doen van maximaal 45 minuten. Lekker voor je ontbijt en dan profiteer je maximaal van alle voordelen.

Liefs,

Li-Ann

www.kuzala.nl
www.stateofmindnetwork.com

Kijk voor meer info over Sportvasten op: <http://bit.ly/SportvastenInfoWS>
Kijk hier voor meer info over Vegan Detox op: <https://bit.ly/VeganDetoxWS>