

# **SPORTVASTEN SNELST WERKENDE METHODE VOOR VETVERLIES AFSLANKEN EN GEZONDER WORDEN IN 10 DAGEN**

Rotterdam, 5 januari 2021 – In de eerste maand van het nieuwe jaar zijn veel mensen standaard bezig met de nummer één van alle goede voornemens: ‘afvallen’. Goed nieuws voor iedereen die hiermee aan de slag wil, want het is bewezen dat Sportvasten de snelst werkende methode is voor vetverlies met behoud van spiermassa. Na 10 jaar onderzoek door een consortium van wetenschappers van de Vrije Universiteit Amsterdam, Erasmus Universiteit, Sport Universiteit Keulen en de Universiteit van Campania ‘Luigi Vanvitelli’ in Napels is de werking van Sportvasten bekrachtigd in een wetenschappelijke publicatie in het toonaangevende tijdschrift *‘International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism’* van Human Kinetics Journals. Sportvasten, waarbij het lichaam getraind wordt om binnen 10 dagen te switchen van suiker- naar vetverbranding (ondersteund met speciale voedingssupplementen), is van alle wetenschappelijk onderzochte lifestyleprogramma’s de snelst werkende methode voor vetverlies en verbetering van de lichaamssamenstelling, zonder relatieve afname van spiermassa.

## **Onderzoekresultaten**

De afgelopen jaren werd wetenschappelijke studie verricht naar het kortdurende Sportvasten trainingsprogramma. Er werkten 107 gezonde mannen mee aan het 10-daagse programma dat bestaat uit drie afbouwdagen, drie vastendagen en vier opbouwdagen, in combinatie met 30 minuten intensief sporten per dag. De resultaten werden gemeten met een DXA-scan: de betrouwbaarste methode om lichaamssamenstelling en vetmassa te meten d.m.v. röntgen. Daarnaast werd van een specifieke groep genen bepaald in welke mate het DNA belangrijk is voor het vetverlies. In de wetenschappelijke publicatie *‘Short-Term, Combined Fasting and Exercise Improves Body Composition in Healthy Males’* in het *‘International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism’* van Human Kinetics Journals zijn de resultaten bekend gemaakt. Het is nu wetenschappelijk bewezen dat Sportvasten de lichaamssamenstelling (verhouding spieren vetmassa) significant verbetert waarbij het inwendige buikvet relatief sterk afneemt; een extra gunstig resultaat voor het immuunsysteem. Gemiddeld is er na 10 dagen een totaal van 3,3 kg vetverlies, 3,9% totaal verlies van inwendig buikvet en geen relatief verlies in spiermassa. Het eindresultaat verschilt natuurlijk per persoon en genen betrokken bij de schildklier, groeihormonen en de vetverbranding bepalen vermoedelijk hoe groot het eindresultaat echt is.

**Drs. Remco Verkaik, Medisch Bioloog en Head of Science & Education Fittergy Group:** “Deze wetenschappelijke publicatie met sprekende resultaten en bewijsvoering voelt als een beloning voor alle inspanningen van de afgelopen jaren. Opvallend is dat de gemiddeld behaalde resultaten na het volgen van het 10-daagse Sportvasten by Fittergy programma behouden blijven - of zelfs nog verder verbeteren - na het einde van de kuur”.

**Dr. Pieter de Lange, Professor Fysiologie aan de Universiteit van Campania ‘Luigi Vanvitelli’ te Napels:** “Ik ben zeer positief over de verrassende vermindering in lichaamsgewicht zonder relatieve afname van magere massa met deze combinatie van intensief sporten en vasten.”

Meer dan 40% van de westerse populatie heeft overgewicht en loopt risico op welvaartsaandoeningen als diabetes, hart- en vaatlijden en diverse virusinfecties. Een lagere calorie inname en lichaamsbeweging zijn bewezen maatregelen om vetmassa te verliezen en de lichaamssamenstelling te verbeteren. Daarbij kunnen virussen minder hard toeslaan en de levensverwachting wordt verlengd.

----- einde bericht -----

---

### **Over Sportvasten**

Sportvasten is een op wetenschappelijk onderzoek gebaseerd integraal stofwisseling- en trainingsprogramma. Met Sportvasten train je je lichaam om binnen 10 dagen te switchen van suiker naar vetverbranding, ondersteund met speciale voedingssupplementen. Door deze switch kan je lichaam op korte termijn profiteren van alle voordelen van vetverbranding. In totaal hebben 50.000 mensen deze trainingsmethode al omarmd. De gemiddelde resultaten waren als volgt:

- Gemiddeld 2 tot 6 kilo gewichtsverlies;
- Meer energie & een fitter gevoel;
- Verbeterde sportresultaten;
- Gemiddeld 3 tot 7 centimeter minder buikomvang.

Meer weten over Sportvasten of tijd voor een 'Repeat the Switch'? Bel (0654675372) of mail ons (info@sportvastenkuur)!

### **Over Drs. Remco Verkaik**

Remco Verkaik heeft medische biologie gestudeerd aan de Universiteit van Utrecht, waarna hij werkte als onderzoeker bij het IOC-dopinglaboratorium aan de faculteit farmacie binnen de Universiteit Utrecht. De afgelopen 15 jaar ontwikkelt Remco sport-, voedings- en lifestyleprogramma's voor diverse ziektebeelden, overgewicht en (top)sporters vanuit de combinatie wetenschappelijke literatuur en praktijkresultaten.

### **Over Human Kinetics**

Human Kinetics Journals publiceert gezaghebbende informatie over lichaamsbeweging en sport met als doel de prestaties en gezondheid van mensen over de hele wereld te verbeteren. Het artikel [\*'Short-Term, Combined Fasting and Exercise Improves Body Composition in Healthy Males'\*](#) is gepubliceerd in het tijdschrift '**International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**', waar Sportvasten i.c.m. de DXA voor zijn gebruikt.