



## HET SPORTVASTEN DAGBOEK VAN RONALD

Oke, daar gaan we dan, de toelatingstest om te mogen sportvasten.  
Ja, we kunnen aan de slag, het urinestripje geeft geel, blauw en wit aan.  
Er is nu geen enkel excuus meer om er niet aan te beginnen!  
Nu naar de supermarkt om alles voor de komende dagen in te slaan.

### DAG 1

06.00 uur ; opstaan  
75.7 kilo en 14.7% kilo vet  
83 cm. buikomvang  
1 glas water  
1 sinaasappel + 1 grapefruit (beide geperst)  
2 kiwi's  
500 ml water met metabolic switch (rustig verdeeld opgedronken in 3 uur)

07.30 uur ; Personal Training geven

08.30 uur ; 1 espresso (gelukkig mag je dit blijven drinken, want ik ben gek op espresso's)

09.00 uur ; bodyvive  
0.75 lit water

10.15 uur ; 1 espresso

10.30 uur ; 2 uur personal training geven

12.30 uur ; 100 gram komkommer + 100 gram paprika + olijven en kappertjes + olijfolie  
500 ml water met metabolic switch (rustig verdeeld opgedronken in 3 uur)

13.00 uur ; 1,5 uur personal training geven

14.30 uur ; 50 gram pisatchenoten

16.45 uur ; 200 gram wokgroenten, olijfolie en 100 gram rijst  
500 ml water met metabolic switch (rustig verdeeld opgedronken in 3 uur)

18.00 uur ; Bodybalance, Kickfun en Bodypump gegeven  
0.75 liter water

21.30 uur ; 50 gram pistachenoten

23.00 uur ; slapen

Over de hele dag ca. 2 liter water gedronken naast het metabolic switch vocht.  
Ik heb er als een berg tegenop gezien, maar deze eerste dag viel mee. Ondanks 4 personal training sessies en een groepsles in de ochtend en 3 groepslessen in de avond voel ik mij goed.

### DAG 2

Regelmatig wakker, ik had het warm en voel mij licht in mijn hoofd.  
De hele nacht kon ik maar aan 1 ding denken; hoe kan ik lessen geven terwijl ik niet eet.  
Tijdens het opstaan heb ik dan ook een slap gevoel in de benen.

07.00 uur ; opstaan  
74.2 kilo en 14.5% kilo vet  
1 glas water  
1 sinaasappel + 1 grapefruit (beide geperst)



2 kiwi's  
500 ml water met metabolic switch (rustig verdeeld opgedronken in 3 uur)  
08.30 uur ; 1 espresso  
09.15 uur ; Bodypump en Bodybalance geven  
0.75 liter water  
Na 2 lessen voel ik mij goed. Enige is een knagend gevoel.  
12.30 uur ; 500 ml groentesoep met 150 gr. soepgroente en 1 tuinkruidenboullionblokje  
500 ml water met metabolic switch (rustig verdeeld opgedronken in 3 uur)  
13.45 uur ; Bodyvive geven  
0.75 liter water  
18.00 uur ; urinetest en ja hoor, nu al de SWITCH GEMAAKT TUSSEN 2 EN 3 licht roze  
200 gr. gewokte groente  
19.30 uur ; werken tot 22.00 uur  
22.00 uur ; 50 gr. pistachenoten

Deze dag zwaarder ervaren dan de eerste, maar door veel afleiding prima doorgekomen.

### DAG 3

08.30 uur ; duizelig opstaan en zwak  
opstaan en wegen  
73.7 en vet 14.4%  
09.00 uur ; 300 ml sap van druiven, appel, sinaasappel en grapefruit  
10.00 uur ; PT geven tot 12.30 uur  
12.30 uur ; 300 ml sap  
14.00 uur ; trainen  
17.00 uur ; 150 ml sap  
20.00 uur ; 150 ml sap  
20.30 uur ; plastest (niet gesport en sta nog steeds op licht roze)  
21.30 uur ; slapen

### DE HELE DAG ERG KOUD GEHAD, MAAR GEEN TREK

Ik ben echt een liefhebber van goed eten en neem de hele dag tussendoortjes, zoals ik altijd geleerd heb om optimaal de gehele dag te blijven verbranden en daarmee de spaarstand te voorkomen. Wat een rare ervaring is het dat je dan geen hongergevoel ervaart. Heb zelfs geen behoefte aan wijn, terwijl ik de dag graag eindig met een glas wijn.

### DAG 4

06.30 uur ; Wauw, ik heb 9 uur non stop geslapen. Ik kan mij niet herinneren wanneer ik voor het laatst 9 uur geslapen heb zonder 4 x wakker te worden. Normaal slaap ik daarom ongeveer 6 tot 7 uur per nacht.



06.45 uur ; wegen 73.3 kilo en 13.9% vet  
07.00 uur ; 150 ml sap van grapefruit en sinaasappel  
09.15 uur ; bodyvive geven  
11.00 uur ; 150 ml sap  
16.00 uur ; 75 ml sap  
17.00 uur ; na 7 keer plassen en 7 uur na het sporten de test gedaan en licht in vetverbranding (tussen 2 en 3)  
18.00 uur ; 75 ml sap

#### DE HELE DAG GEDACHT AAN STOPPEN EN ETEN.

De zwaarste dag tot nu toe en ik heb echt op het randje gestaan om te stoppen. Dit was mijn vrije dag, waardoor ik geen echte afleiding had. Ik had geen honger, maar ik wilde kauwen en smaken proeven. Heb dan ook de hele dag aan eten gedacht.

#### DAG 5

07.00 uur ; opstaan met een goed gevoel. Heerlijk, weer een supernacht van 8 uur non stop slapen. Dit is echt ongekend voor mij terwijl de meeste mensen die sportvasten juist slechter slapen. Ik heb het gevoel dat ik de wereld aankan. Deze tweede sapdag wordt echt spannend, want ik moet bodypump en gelijk daarna RPM geven. gewicht is 72.9 kilo en .....12.7% vet!  
07.30 uur ; 150 ml sap van druiven en appel  
09.30 uur ; PT geven tot 12 uur  
12.00 uur ; 150 ml. sap van druiven en appel  
12.30 uur ; Bodypump geven  
13.30 uur ; RPM geven  
15.00 uur ; PT geven tot 17.00 uur  
18.00 uur ; switch wordt niet aangetoond  
150 ml. sap van druiven en appel  
22.00 uur ; slapen

Deze dag heb ik uitstekend doorstaan. Hoe is het mogelijk dat je fysiek zo sterk kan zijn met zo weinig voeding.

#### DAG 6

07.00 uur ; opstaan  
gewicht is 72 kilo 12.4% vet  
07.30 uur ; 1 kiwi en 1 appel  
10.00 uur ; PT tot 12.30 uur  
13.00 uur ; casino tot 20.00 uur  
14.00 uur ; 400 gram salade van komkommer, paprika, kappertjes en olie  
20.30 uur ; 200 gr. gewokte groente en 100 gr. kipfilet. Jeetje, wat kan eten toch heerlijk zijn. Zulk eenvoudig eten, maar zo smaakvol.  
22.00 uur ; slapen



Deze dag was weer moeilijk door weinig afleiding en het feit dat ik weer ging eten. Ik wilde direct meer eten en moest mij echt inhouden. Ik heb voldoende energie, maar ik voel mij nu echt MAGER en dat was niet echt mijn bedoeling.

#### DAG 7

08.00 uur ; opstaan  
71.8 kilo en 12.3 % vet  
09.00 uur ; 200 gr. kwark en een kiwi  
10.15 uur ; Bodyvive geven  
11.15 uur ; Bodypump geven  
15.00 uur ; eindelijk kan ik mijn salade eten  
18.30 uur ; daar was ik aan toe, het avondeten  
21.00 uur ; ik kan het niet langer weerstaan, een stukje PURE chocolade en een glas rode wijn.  
Van het kwade het minst slechte! Ik heb nooit geweten dat je daar zo lang over kan doen voordat je het op hebt.

#### DAG 8

PT sessies en groepslessen.  
Ik hou mij deze dag volledig aan het protocol en voel mij prima. Het geven van de lessen gaat dan ook vol energie.

#### DAG 9

Groepslessen en s' avonds werken.  
Vandaag was de afronding en ik ben blij dat het voorbij is.

#### EVALUATIE ;

72.3 kilo en 12.5 % vet. Buikomvang 78 cm.  
Ik ben licht aangekomen aangezien ik weer meer vocht vasthou.  
Mijn vetpercentage is meer dan 2 % omlaag gegaan en ik ben 5 cm. buikomvang kwijt.

Ik heb er enorm tegenop gekeken om eraan te beginnen. Vanwege de groepslessen en de PT sessies die ik geef had ik het idee dat ik het nooit zou redden. Ik lag daarom de eerste 2 nachten wakker en dacht eraan hoe ik met een bijzonder kleine hoeveelheid eten dit vol moest houden. Door veel afleiding heb ik het achteraf prima vol kunnen houden. Ik vind het ongelooflijk hoe het mogelijk is dat je geen hongergevoel ervaart (wel trek en je wilt smaken proeven) en toch zo goed kan functioneren. Het was een echte overwinning voor mijzelf en vooral geestelijk was het erg zwaar en niet zozeer fysiek zwaar. Het grootste voordeel voor mij was het feit dat ik in geen tijden zo heerlijk geslapen had.

Mijn doel heb ik bereikt; "ik weet wat het is om te sportvasten"