

DAG 0 T/M DAG 100

100 DAGEN KETOFASTEN

Een reis naar een vitaler lichaam en een rustiger
hoofd.

| Na 30 Dagen

30

Dagen Ketovasten

Sterkere Nagels

Het eerste uiterlijke signaal dat mijn lichaam de juiste brandstof krijgt. Geen broze nagels meer, maar kracht van binnenuit.




Het Beginpunt

Status Quo

19 Januari: 90,10kg

Flexitairisch eten, maar mét de bekende 16:00 snacks en vermoeidheid na het avondeten. IF voelde nog als een 'moetje'.

Lichaamssignalen

-  Schommelende energie
-  Stijve gewrichten bij opstaan
-  Visceraal vet niveau 8

| Na 60 Dagen

"De mist in mijn hoofd trok op. Mentale rust en een scherpte die ik lang niet had gevoeld."

— De 60 Dagen
Milestone

Veranderingen na 90 Dagen



Focus

Geen pieken en dalen meer.

De hele dag door een heldere, scherpe focus zonder suiker-crashes.



Rust

Een merkbaar rustiger lichaam én hoofd. Minder gejaagdheid en een stabiele hartslag.



Mobiliteit

De stijfheid in mijn gewrichten is vrijwel verdwenen. Bewegen voelt weer soepel en natuurlijk.

HET GROTE INZICHT

*"Het gaat niet alleen om **wanneer** je eet — maar vooral om **wat** je eet."*

| Na 100 Dagen

100

Dagen Ketovasten

Minder Rimpels

Autofagie (celreiniging) in actie. Mijn huid ziet er stralender uit en de lijntjes zijn verzacht. Het lichaam herstelt zichzelf.

| Slaap & Energie

Vroeger

Slechts 3-4 uur slaapcycli en vermoeid wakker worden. De dag doorkomen op karakter en koffie.

Nu

Ongeveer 6-7 uur slaap. Kwaliteit boven kwantiteit. Uitgerust wakker en energie die de hele dag blijft staan.

Voeding werd Rijker

Niet beperkter, maar juist rijker aan voedingsstoffen. Ik ontdek nieuwe smaken en recepten.

- 🌿 Veel meer groenten
- 🥑 Gezonde vetten (noten, avocado)
- 🚫 Vrijwel geen suiker meer
- 🌱 Echte, onbewerkte voeding



Conclusie

GEEN DIEET. EEN RITME.

Na 100 dagen is dit geen project meer, maar mijn manier van leven. Het lichaam heeft de kans gekregen zichzelf te herstellen.

Volg mij voor meer over mentale én fysieke gezondheid.

#woeaah



Een beweging

Een beweging EEN GEZAMENLIJK DOEL.

Kom ook in beweging voor gezonder oud worden!

Ik gun het iedereen van harte toe.

Volg mij voor meer over mentale én fysieke
gezondheid.

#woeaah

WOEAAH

WE OWN ENERGY, AMBITION AND HAPPINESS

Een beweging voor mensen die meer
willen

— *meer rust, meer kracht, meer
zichzelf.*

Image Sources



<https://www.wholesomeyum.com/wp-content/uploads/2023/07/wholesomeyum-Salmon-Bowl-2.jpg>

Source: www.wholesomeyum.com
