



Fast *Like a* **Girl** **JOURNAL**

DE SLEUTEL TOT SUCCESVOL VASTEN

**60-DAAGSE BEGELEIDING NAAR
HELING, GEWICHTSVERLIES EN ENERGIE**

DR. MINDY PELZ



www.fastlikeagirl.nl

Nederlandse editie copyright © 2025 Palaysia Publishers

1e druk

NUR 443, 860, 440

ISBN 9789492412829

Copyright © 2024 Dr. Mindy Pelz

Gepubliceerd in de Verenigde Staten door: Hay House, Inc.

Oorspronkelijke titel: *The Official Fast Like A Girl Journal*

Vertaling: Ædith Hagenaar • Ontwerp omslag: Julie Davison • Ontwerp binnenwerk: Karla Schweer • Afbeelding Dr. Mindy Pelz: Brittany Rojo • Afbeeldingen worksheets © iStockPhoto.com: uvlek, gekatarina, lezhepyoka, Bimbimkha007, Macrovector



Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden gereproduceerd door middel van mechanische, fotografische of elektronische processen, of in de vorm van een fonografische opname; noch mag het worden opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, worden verzonden of anderszins worden gekopieerd voor publiek of privaat gebruik – anders dan voor ‘eerlijk gebruik’ als korte citaten in artikelen en recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek bevat algemene informatie en advies over de mogelijke voordelen van vasten. Het is niet bedoeld als vervanging van persoonlijk medisch advies. Zoals met elk nieuw gezondheidsprotocol, dienen de praktijken die in dit boek worden aanbevolen alleen te worden gevolgd na overleg met je arts om er zeker van te zijn dat ze geschikt zijn voor jouw individuele omstandigheden. De auteur en uitgever wijzen uitdrukkelijk elke verantwoordelijkheid af voor eventuele negatieve effecten die kunnen voortvloeien uit het gebruik of de toepassing van de informatie in dit boek.

**Aan alle vrouwen die
er aan werken om
zichzelf te helen.**



INHOUD

<i>EEN BRIEF VAN DR. MINDY</i>	7
DEEL I: DE BASIS	9
HOOFDSTUK 1: Je bent je eigen genezer	11
HOOFDSTUK 2: Korte samenvatting	14
HOOFDSTUK 3: Hoe je dit journal gebruikt	25
DEEL II: VRAGEN VOOR ZELFREFLECTIE	
HOOFDSTUK 5: Mentaal	30
HOOFDSTUK 6: Emotioneel	33
HOOFDSTUK 7: Spiritueel	39
HOOFDSTUK 8: Lichamelijk	39
DEEL III: MIJN FUNDERING	43
HOOFDSTUK 9: Mijn waarom	45
HOOFDSTUK 10: Mijn doelen	46
HOOFDSTUK 11: Stemningsomzetters	47
HOOFDSTUK 12: Mijn intentie	49
HOOFDSTUK 13: 200 ingrediënten	50
DEEL IV: 60 DAGEN VASTENJOURNAAL	61
DEEL V: WORKSHEETS	203
CADEAU'S! Extra's bij dit boek	219
<i>DANKWOORD</i>	220
<i>OVER DE AUTEUR</i>	222



EEN BRIEF VAN DR. MINDY

Vasten is een intense reis naar jezelf. Als je ervoor openstaat, wordt het een mooie samenwerking met je lichaam. Een afspraak om de wijsheid, diep verborgen in de triljoenen cellen waaruit je lichaam bestaat, te ontdekken, te vertrouwen en te respecteren. Een wijsheid die altijd vóór je werkt, nooit tégen je. Een wijsheid waarvan de wereld je misschien heeft losgekoppeld. Vasten kan je moment van hereniging zijn, een kans om weer in contact te komen met de innerlijke intelligentie die klaar staat om je te genezen.

Terwijl je door dit boek bladert, bedenk dan dat je bent opgegroeid in een gezondheidszorgsysteem dat je heeft geleerd dat gezondheid *buiten* je ligt en dat je iets in je moet stoppen om gezond te worden. Maar al te vaak vertrouwen we op de helende kracht van medicijnen, supplementen of zelfs voedsel om onze gezondheid te verbeteren, zonder te beseffen dat het onze eigen aangeboren cellulaire wijsheid is die de helende magie verricht. Ook al zijn ze krachtig, pillen en voeding genezen ons niet. *Het is wat onze cellen met die externe middelen doen dat ons geneest.* Jouw cellen bepalen hoe gezond je bent, en in elke cel zit een intelligentie die wijzer is dan alle dokters op aarde bij elkaar. Door te vasten krijg je direct toegang tot die innerlijke wijsheid. Zie vasten als een manier om tegen je lichaam te zeggen: 'Ik vertrouw je', 'Jij weet het beste wat ik nodig heb om te genezen' en 'Ik geloof in je'. In essentie brengt vasten je weer in contact met jezelf.

Dit journal helpt je om de verschillende aspecten van je vast bij te houden, maar ik heb het ook ontworpen om je verbinding met je innerlijke wijsheid te verdiepen. Vasten is een spiegel: als je vast, zie je obstakels in je leven, denkpatronen die niet langer dienen, of situaties in je leven die moeten veranderen. Zonder de ruis van voedsel krijg je allerlei inzichten. Ik hoop dat vasten je niet alleen helpt om een lichaam te creëren waar je graag in leeft, maar dat het je ook laat zien welke stappen je kunt nemen om een leven te leiden dat gevuld is met vreugde, liefde en vrede, waarin dromen uitkomen. Vasten kan helpen om dat leven werkelijkheid te maken.

Weet dat ik vanuit het diepst van mijn hart in je geloof. Ik juich je toe! Ik ben benieuwd wat je over jezelf ontdekt wanneer je met dit journal werkt. Je kunt het! Met een dikke knuffel,

Dr. Mindy



DEEL I

DE BASIS

JE BENT JE EIGEN GENEZER

In mijn 25 jaar als arts zie ik steeds weer dat tijd en geld de grootste obstakels zijn voor mensen die willen genezen. Vasten lost beide problemen op. Ik raakte zo gefascineerd door deze oude gezondheidsmethode en de resultaten die ik zag, dat ik besloot om de wetenschap achter vasten te delen op mijn YouTube-kanaal. Ik kwam er al snel achter dat veel mensen, vooral vrouwen, wilden leren hoe ze effectief konden vasten. Sindsdien zie ik een groeiende gezondheidstrend waarbij zowel patiënten als artsen staan te popelen om er meer over te leren. In de loop der jaren zijn er honderdduizenden genezingsverhalen gedeeld op mijn kanaal. Het is duidelijk dat mensen dolblij zijn met de resultaten die ze met vasten behalen.

Talrijke studies hebben aangetoond dat het belangrijkste aspect van het verbeteren van je metabole gezondheid niet is wát je eet, maar wannéér je eet. *Het veranderen van het tijdstip waarop we eten is belangrijker dan de daadwerkelijke kwaliteit van het voedsel dat we eten.* Dat is geweldig nieuws als we onze metabole gezondheid willen verbeteren. Iedereen kan deze stap naar vasten zetten. Vasten kost geen tijd of geld, en je hoeft je eetpatroon niet te veranderen om je metabolisme te verbeteren. Iets eenvoudigs als het inkorten van de periode waarin je eet levert al ongelooflijke resultaten op.

In deze complexe moderne wereld, waar voedsel 24 uur per dag beschikbaar is, zijn we vergeten dat vasten het belangrijkste geneesmiddel is. Verander wanneer je eet en je maakt de jarenlange schade van een ongezonde levensstijl ongedaan. We hebben al die jaren gediscussieerd over wélk dieet het beste is, maar wetenschappelijk onderzoek bewijst dat de beste resultaten voor onze metabole gezondheid niet worden bereikt door te veranderen wát we eten, maar door onze eetperiode te beperken. Elk dieet dat je ooit hebt gevolgd, begon met het veranderen van je eetpatroon of het beperken van de hoeveelheid calorieën die je binnenkreeg, waardoor je vaak in een jojo-effect terechtkwam en misschien zelfs erg prikkelbaar en depressief werd. Vasten verandert alles. Het resultaat waar je met diëten naar op zoek was, kun je bereiken door te vasten.

HOE JE DIT JOURNAL GEBRUIKT

Hoewel we vasten zien als een manier om ons lichaam te helen en weer fit te maken, kan het ons nog veel meer leren. Als je geen eten binnenkrijgt, krijg je een goed beeld van je relatie met eten en hoeveel vertrouwen je in je lichaam hebt. Je leert de signalen van je lichaam te interpreteren en te herkennen hoe het zichzelf herstelt. Daarom raad ik je echt aan om dit journal te gebruiken als je vaste partner tijdens het vasten en dagelijks de reacties van je lichaam te noteren.

Funderingspagina's

Voordat je begint met vasten moet je de fundering leggen voor de komende 60 dagen. Op de funderingspagina's beantwoord je vragen die momentum en een duidelijke focus creëren. Het zijn pagina's om de komende 60 dagen liefst elke dag even te bezoeken en te lezen, want ze werken als een geweldige stok achter de deur. *Tip*: leg een boekenlegger tussen die pagina's zodat je ze steeds makkelijk vindt.

200 ingrediënten

Zoals ik al beschreef in mijn boek *Fast like a girl*, is variatie een belangrijke sleutel voor vrouwgericht vasten: variatie in vastenduur, variantie in voedingsschema én variatie in de ingrediënten: de componenten van je maaltijd. Op deze pagina's vind je per 30 dagen een afvinklijst om je te helpen om minimaal 200 verschillende ingrediënten per maand te consumeren.

Planningstool

Dit journal is bovenal een handige planningstool die jou bovendien in één oogopslag laat zien op welk tijdstip je je vast kunt verbreken en volgens welk voedingsschema je eet. Je kunt een paar dagen, een week of een maand vooruit plannen en invullen op de daarvoor bestemde plekken.

Eenmaal op een bepaalde datum aangekomen kun je 's ochtends of 's avonds, of zowel 's ochtends als 's avonds, al naar gelang je eigen voorkeur, inchecken in het journal en de overige vragen beantwoor-

den. Om makkelijk te kunnen uitrekenen wat het tijdstip is van je vastenbreuk (dus wanneer je weer iets gaat eten), is het handig om 's avonds het tijdstip van het beëindigen van je laatste maaltijd te noteren. Ging je om half zeven eten en was je om half acht klaar, dan noteer je half acht en gebruik je dat tijdstip als beginpunt om uit te rekenen vanaf welk tijdstip je je vast kunt verbreken – dat is uiteraard afhankelijk van de lengte van de vastenkuur die je op die dag gepland hebt.

Gegevens analyseren

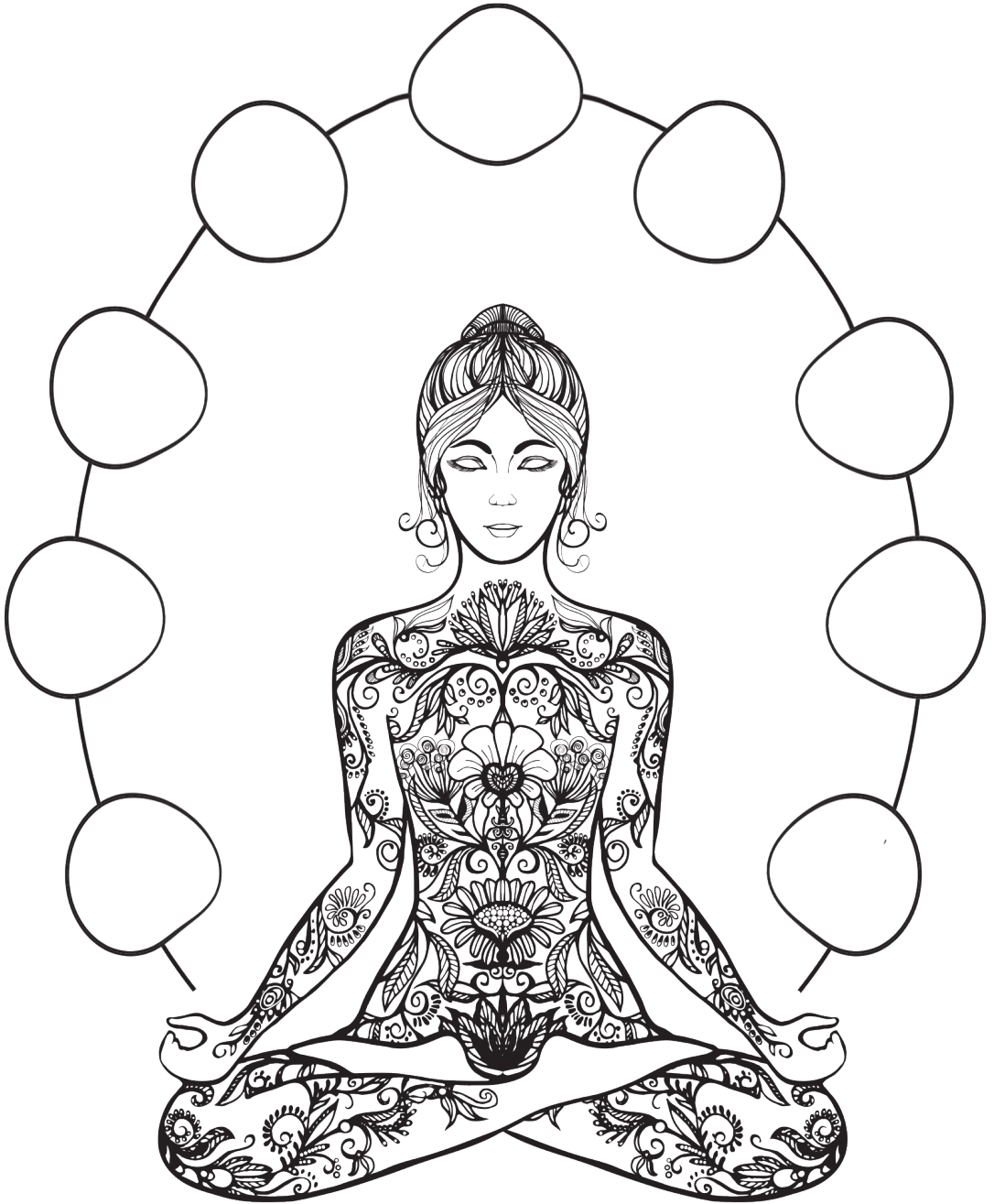
Als ik met een patiënt werk, kijk ik graag naar zowel de bloedsuikerspiegel als het ketonengehalte tijdens het vasten. Beide kun je noteren in dit journal. Het bijhouden van deze waarden is absoluut niet vereist om succesvol te vasten, maar het helpt je wel om een beter begrip te krijgen van wat je lichaam doet tijdens het vasten. Het noteren van je waarden kan ook een leidraad zijn om te weten hoeveel suiker je hebt opgeslagen en of je veilig vast. Naast bloedsuiker en ketonen houd je ook andere gegevens bij, zoals slaap, energie en hoe je je voelt.

Het bijhouden van dit soort gegevens geeft de mogelijkheid om ze regelmatig na te lezen en te analyseren. Je gaat dan patronen herkennen: 'Hé, telkens als ik dit gegeten heb, voel ik me de volgende twee dagen lamlendig!' of 'Ik voel me beter op de dagen waarop ik 24 uur vast.' Dit is enorm waardevol voor de rest van je leven, je ziet op een gegeven moment welke dingen je moet vermijden en waar je juist beter op gedijt.

Reflectievragen: geleid journalen

Het is normaal dat je gedachten tijdens het vasten vaak op hol slaan, maar ook dat je ineens geweldige ingevingen, openbaringen of inzichten krijgt. Ook de gedachten die negatief aanvoelen, hebben vaak een boodschap voor je. Ik heb in dit journal vier lijsten met reflectievragen toegevoegd die zijn bedoeld om je te helpen die boodschappen te interpreteren vanuit een mentaal, emotioneel, spiritueel en fysiek perspectief. Kies elke dag een vraag die je juist wel of juist niet aanspreekt, of prik er lukraak één, of ga ze simpelweg allemaal op volgorde af – er is geen juiste manier om dit te doen. Gebruik de blanco pagina's in deel IV van dit journal

DINGEN AAN MIJN LICHAAM WAAR IK BLIJ MEE BEN



WAT KAN IK DOEN OM MIJN LICHAAM TE HELPEN?

.....

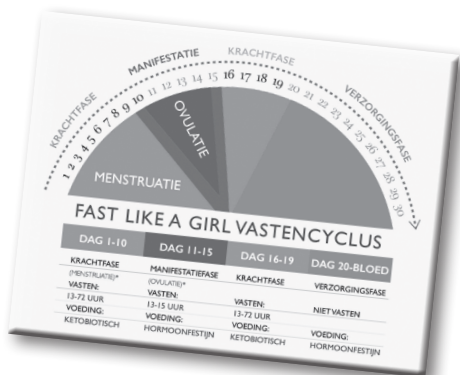
.....

.....

CADEAU'S!

Bij dit journal ontvang je diverse handige cadeau's die je helpen om het vasten makkelijker te maken én vol te houden:

- Koelkastmagneet met de vastencyclus
- Audio met de intentie 'Ik vast vandaag volgens mijn geplande vastenkuur. Ik eet op of na mijn geplande vastenbreuk.' (download)
- Alle worksheets om uit te printen zodat je ze meerdere keren kunt doen, of in je huis kunt ophangen zonder dat je dit journal hoeft te beschadigen



PLUS:

Laat Dr. Mindy je meenemen op een ongelooflijke reis in de audio *Een liefdesbrief van je lichaam*, een begeleide oefening om je vastenervaring te verbeteren. Je krijgt deze oefening zowel in de oorspronkelijke versie, door Dr. Mindy in het Engels ingesproken, als in de Nederlandse versie.

Haal je gratis extra's nu op via (of scan de QR-code):

WWW.I

**BESCHIKBAAR
NA
AANKOOP**

OVER DE AUTEUR



Dr. Mindy H. Pelz, DC, is bestsellerauteur, keynote spreker en expert op het gebied van voeding en functionele gezondheid. Ze helpt al meer dan twintig jaar duizenden mensen hun gezondheid terug te winnen. Dr. Mindy is een erkend leider op het gebied van alternatieve gezondheid en een pionier in de vastenbeweging. Ze onderwijst de principes van een vastenleefstijl, dieetvariatie, detox, hormonen en nog veel meer.

Haar populaire YouTube-kanaal, waar ze regelmatig volgers op de hoogte houdt van de nieuwste wetenschappelijk onderbouwde tools en technieken om hen te helpen hun gezondheid te resetten, heeft meer dan 25 miljoen lifetime views. Ze is de gastvrouw van een van de meest toonaangevende wetenschappelijke podcasts, *The Resetter Podcast*, en de auteur van drie bestsellers, *The Menopause Reset*, *The Reset Factor* en *The Reset Factor Kitchen*. Dr. Mindy is te zien geweest in programma's zoals Extra TV en The Doctors, en is geïnterviewd voor tijdschriften als Muscle & Fitness, Well + Good, SheKnows, Healthline en nog veel meer.

Ga voor meer informatie over Dr. Mindy en haar werk naar haar Engelstalige website:

WWW.DRMINDYPELZ.COM

of haar Nederlandstalige website:

WWW.FASTLIKEAGIRL.NL

“

Ik vast vandaag
volgens mijn
geplande
vastenkuur.
Ik eet op of na
mijn geplande
vastenbreuk.



De meeste vrouwen denken dat een liftend effect alleen uit een potje chemische crème of een intensieve salonbehandeling kan komen. Maar deze olie bewijst het tegendeel:

ROSE OF THE EMPRESS *Liftende gezichtsolie van* **Palaysia Botanicals**

100% biologisch. 100% puur. 100% vrouwelijk.

Wat je op je huid smeert, komt je lichaam binnen

Je huid is je grootste orgaan – en alles wat je erop aanbrengt, wordt deels opgenomen in je bloedbaan. Dus waarom zou je iets op je huid smeren, wat je niet in je lichaam wil hebben? Daarom zijn al onze verzorgingsproducten alleen gemaakt van zuivere, natuurlijke ingrediënten – zonder chemische toevoegingen. En dat terwijl ze fantastisch goed werken.

Binnen 10 minuten zie je verschil

Stevigere, gladdere huid. Wallen sterk verminderd. Lijntjes flink verzacht. En al na een week een strakkere, fluweelzachte gezichtshuid die straalt van vitaliteit.

Rose of the Empress is een krachtige, droge gezichtsolie die snel intrekt en niet vet aanvoelt. Het is bovendien zuinig in gebruik: je hebt per dag maar een paar druppels nodig. Deze gezichtsolie is geformuleerd met niets anders dan de zuiverste natuur:

- 100% biologische cactusvijgolie – de anti-rimpelolie bij uitstek
- 100% biologische wilde rozenolie – voor diepe celvernieuwing
- 100% biologische rozenolie – voor een fluweelzachte huid en een subtiële geur die je bijblijft

Geen chemische houdbaarheidsstoffen. Geen synthetische geurstoffen. Geen concessies.

Dagelijks gebruik voedt, lift en herstelt je huid zichtbaar
– voel je koninklijk in je eigen huid! Bestel nu op

WWW.PALAYSIABOTANICALS.NL