



Door Ellen van Kemenade
BodySwitch

Het nut van 'nuchter bewegen'

In onze huidige tijd is het gebruikelijk om 's ochtends eerst te eten zodat je voldoende energie krijgt om daarna in beweging te komen. Toch leefden onze voorouders precies andersom. Eerst jagen en voedsel verzamelen, daarna kon er pas gegeten worden. Het menselijk lichaam is hier van nature op gebouwd en ingesteld.

Wat is 'nuchter bewegen'?

'Nuchter bewegen' is matig intensief bewegen op een lege maag. Dat zijn wij niet gewend en het schrikt mensen zelfs af. We zijn bang om te weinig energie te hebben om de dag energiek te starten. We kunnen last krijgen van een slap gevoel, misselijkheid of duizeligheid als we binnen een uur na het opstaan ons ontbijt niet nuttigen. Eerst tanken en dan de motor aanzetten, het klinkt heel logisch. Echter, een lege maag is niet hetzelfde als een lege motor. De energie die je uit je avondmaaltijd haalt, sla je gedurende de avond en nacht grotendeels op in je vetweefsel, spieren en lever. 's Ochtends heb je dan echt voldoende energie opgebouwd om op een lege maag te kunnen bewegen.

De voordelen van 'nuchter bewegen'

Stimuleren van vetverbranding

De meeste mensen zijn het verbranden van vetten verleerd door hoge maaltijdfrequenties en 'overconsumptie' bewerkte koolhydraten. Door een overschot aan energie, dat via onze bewerkte voeding ons lichaam binnenkomt, is er geen noodzaak meer om je vetmassa aan te spreken. Met nuchter bewegen dwing je je lichaam om je vetten te verbranden. Bovendien is uit onderzoek gebleken dat je zo de productie van bepaalde enzymen die betrokken zijn bij vetverbranding, stimuleert.



Stabilisatie bloedsuikerspiegel

Je lever wordt aangezet tot het sneller aanmaken van glucose (energie) zodra je bloedsuiker daalt. Hierdoor kan het lichaam de bloedsuikerspiegel stabiel houden en heb je minder last van dips en de drang om te snacken.

Verbetering glucoseopname

Onderzoeken wijzen uit dat spieren beter in staat zijn om glucose op te nemen bij nuchter bewegen.

Ondersteuning van het immuunsysteem

Het immuunsysteem verbruikt veel energie. Door nuchter te bewegen komen met regelmaat de stoffen melkzuur en lactoferrine vrij. Melkzuur remt het immuunsysteem en is bovendien een energiebron voor het hart. Lactoferrine is de belangrijkste stof tegen virussen, bacteriën en schimmels.

Samengevat

Om goed te presteren, zowel lichamelijk als geestelijk, zijn we dus niet direct afhankelijk van maaltijden. Met nuchter bewegen leer je je lichaam weer om vetten te verbranden voor energie. Combineer dit met het beperken van het aantal eetmomenten per dag om zo je lichaam op de juiste wijze actief te houden. Zorg er uiteraard wel voor dat je tijdens de maaltijden voldoende voedingsstoffen binnen krijgt.