

# Inhoudsopgave

---

## Deel 1: Intermittent Fasting

Voorwoord Wim Hof 'The Iceman'	6
Voorwoord Mabel	8
Over Mabel	11
'Gaan we nou eindelijk beginnen?!'	13
Waarom ik deze IF coaching heb ontwikkeld?	15
Wat zeggen anderen over hun ervaringen met IF, Mabel?	19
Mabel, is jouw IF niet de zoveelste lege belofte?	22
Mabel, heb jij Intermittent Fasting zelf bedacht?	23
Wat is Intermittent Fasting; wetenschappelijk snel afvallen?	24
Even wat cijfers, feiten en onderzoeken op een rijtje	25
Vasten heeft vele verschijningsvormen	26
BDNF de grootste bonus van IF. Waarom? It makes you happy!	28
Mabel is er bij jou nog wat verbeterd door dat IF? En bij je klanten?	30
Tips, tricks, do's en don't's en gratis advies bij onzekerheden zoals 'Mabel ga ik niet uit mijn giecheltje ruiken als ik niets eet?'	33
Dit is waarom geen 1 dieet blijvend werkt!	35
Mabel, bestaat het ideale vetpercentage?	38
Mini college hormonen: insuline	39
Testosteron: belangrijk voor mannen en vrouwen	41
Mabel jij maakt een tailormade IF eet- en calorieënschema voor mij, moet ik daar blij mee zijn?	44
Wil je gegarandeerd 100% resultaat? Je hoeft het niet alleen te doen!	45
Wat is het verschil met jouw 'Hormonaal 1-op-1-programma' Mabel?	47

## Deel 2: Jouw Lichaam

Adem met Mabel a la Wim Hof 'The Iceman'	49
Mabel, waarom moet ik in Godsnaam ook koud douchen?!	51
Ik spring in mijn roze bikini de ringvaart in als het rond het vriespunt is!	53
Deze vragen stellen alle beginnende IF-ers	53
Ik werk exclusief samen met Paleo chef en auteur Willeke Linneman	57

Wat is Paleo Mabel klinkt best een beetje placebo?!	59
Je krijgt alle menu's van Willeke als je de IF 1-op-1-coaching gaat volgen	60
Mabel proved boodschappenlijst	62
Groene smoothies voor vleesvrije dagen	63
Mabel, ik heb helemaal geen zin om te trainen!!!!!!	65

### **Deel 3: Jouw brein**

Je doelen bereiken begint met duidelijk doelen formuleren	69
Wat zijn negatieve patronen en hoe werken ze?	71
Ik snap het wel Mabel, maar dit krijg ik echt niet in mijn eentje voor elkaar!	75
Succes is a journey. Elke dag 1% is over 100 dagen ook 100%	78
EFT is onderdeel van Mabels anti-sabotage sessies	80
Dankbaar en dank je wel. Spread the light!	82
Intermittent Fasting Expert opleiding! Yeahhh ga zelf aan de slag als IF Expert en maak het essentiële verschil in het leven van jouw klanten	83
Anderen over Mabel, haar werk en haar vorige e-book van Mabel 'De Vetfluisteraar - Hoe je hormonaal, mentaal en fysiek weer in balans komt'	85
Bronvermelding	86
Colofon	90

# Deel 1

## Intermittent Fasting

# Voorwoord Wim Hof 'The Iceman'

---

Ik ontmoet Mabel om over ademtechnieken te praten. Zij is schrijfster, spreker, journalist, Inner Health expert, trainer, coach en gepassioneerde ambassadeur van Intermittent Fasting; wetenschappelijk snel afvallen. Ze is ook een zoeker. Ik kom al heel snel in haar ban. Ze heeft een overload aan talenten en is ook nog eens doodgewoon mooi. Een fatale combinatie voor The Iceman. 'Ik smolt'. Ik ben Wim Hof 'The Iceman' - die wereldwijd optreedt en records breekt door zijn lichaam bloot te stellen aan extreme kou en daar de gezondheidseffecten van aantoon. Ik ben een rouwdouwer, Mabel is een vrouw met veel subtiliteit. Vol liefde en overgave zal ze vanuit een andere invalshoek dan ik haar expertise met jullie delen. Lieve Mabel, laten we samen baanbrekend werk verrichten voor de mensen, de wetenschap, de liefde, geluk en gezondheid. Zo veel mensen kampen met overgewicht en welvaartsziekten. Daarom zou ik haar boek maar lezen, temeer omdat het inzichten geeft die automatisch leiden naar focus, liefde en gezondheid.

Afvallen is een nijpend maatschappelijk issue. We laten ons te veel aanpraten hoe de perfecte vrouw of de perfecte man eruit moet zien. Het mode-ideaalbeeld, gezien in de bladen en op de catwalks, vergiftigen onze denkbeelden. De hele consumptie maatschappij is hier op geënt. We moeten zelf weer de regie en verantwoordelijkheid voor onze gezondheid terugnemen.

Wim Hof: Ik vast zelf al vijfendertig jaar. Ik eet één keer aan het einde van de dag, tenzij ik een recordpoging heb gedaan. In meer eten heb ik eenvoudigweg geen zin. Hoe dat kan? Voedsel staat voor energie en regeneratie en als jij precies weet wat je moet eten en wanneer zal ook jouw lichaam automatisch weer gezond, fit en sterk worden zonder honger. Zo eenvoudig is het!

Door op een juiste manier te ademen, door op een juiste manier te eten en te vasten en ons regelmatig aan koude bloot te stellen, is ieder mens in staat om super gezond te zijn en het autonoom zenuwstelsel te beïnvloeden. In het autonome zenuwstelsel wordt onder andere je temperatuur geregeld: je hartslag, bloeddruk, ademhaling en of je vaten open of juist dicht gaan. Dus alles wat er in je lichaam gebeurt, zonder dat je er zelf acht op slaat.

Mabel is een topvrouw en op een vrouwelijke manier legt zij de vinger op de zere plek als het gaat om voeding, gezondheid en afvallen. De oplossing is nabij. Zij gaat je in dit e-book niet alleen leren hoe je met Intermittent Fasting wetenschappelijk en snel kunt afvallen, maar daarnaast geeft ze je ook nog een spectrum aan methodes om zelf de totale controle over je gezondheid terug te krijgen. Laat dat maar aan Mabel over.”



**Wim Hof**

‘The Iceman’

# ‘Gaan we nou eindelijk beginnen?!’

---

Bijna! Allereerst gefeliciteerd dat je nu ‘Intermittent Fasting; wetenschappelijk snel afvallen’ leest en bestudeert. Intermittent Fasting is vasten met tussenpozen en gaat ook voor jou revolutionaire resultaten opleveren en een diepgaande positieve verandering in jouw leven teweegbrengen. De wetenschap is het er alom over eens dat vasten één van de snelste en slimste manieren is om je lichaam weer in balans te krijgen. Alles in dit e-book is wetenschappelijk onderbouwd. Achterin vind je alle bronvermeldingen overzichtelijk op een rijtje. Je kunt daar nu alvast even gluren als je nog twijfelt aan de medische geloofwaardigheid van IF en haar alom geprezen heilzame werking. IF is niet alleen een methode om razendsnel gezond af te vallen, maar ook een geheim wapen om te verjongen, preventief ziekten te bestrijden of te herstellen van een burn-out, depressies, slapeloosheid en welvaartsziekten zoals diabetisch type 2.

En zeg je: ‘Kom maar door Mabel, ik lees en voel aan alles dat jij integer en passievol met jouw heilige graal IF omgaat’, dan vertel ik je dolgraag en stap voor stap hoe jij al je doelen kunt bereiken. Ik wil heel graag mijn kennis over IF met je delen.

Lees maar eens wat er allemaal gebeurt als je een paar uur geen ‘voer’, ‘snoep’ of ‘gekleurde drankjes’ in je mond stopt of giet:

- Je lichaam verbrandt vet i.p.v. suiker
- Je valt 2x zo snel en zoveel af
- Repareert je lichaam tot op celniveau
- Geeft je emotionele stabiliteit
- Verlaagt automatisch je vetpercentage
- Indien gewenst laat je lichaam spiertoning zien
- Aanmaak mitochondriën\*
- Mitochondriën zijn de energiecentrales van de cel. In de mitochondriën wordt energie uit voeding omgezet voor optimale functioneren van het lichaam.
- Aanmaak beschermende eiwitten
- Na 1 maand vasten zakt het insuline gehalte met 4%
- Je cholesterolgehalte zakt
- Verlaagt kans op allerlei soorten kanker
- Sneller herstellen na ziekten

- Groeihormoon; verouderingsproces afremmen
- 83% levensverlenging met IF (getest op muizen 'piep!')
- Maakt je ontstekingsvrij
- Gaat oxidatieve stress tegen
- Hormesis; sterker door kleine stressprikkel
- Onderbreekt verslavingspatronen
- Enorme energieboost
- Vergroot je productiviteit
- Geeft je laser focus door allerlei processen in het brein
- Meer zielenrust
- Weer net zo diep slapen als een kind
- Verjongingsprocessen door groeihormoon aanmaak
- Controle over lichaam, geest en ziel
- Geld en tijd overhouden
- Simpel en makkelijk
- Realiseren streefgewicht
- Toename levenslust en libido
- Het heilige vuur komt terug in je 'donder'

In dit e-book lees je hoe het werkt. Daarnaast krijg je tips over:

- Cheatmeals 'Het moet wel leuk blijven'.
- Wat je moet eten
- Wanneer en hoe laat je moeten
- Personal Eating window
- Kettlebells een makkelijke draagbare gym
- Voorbeeldrecepten van Paleo Chef Willeke Linneman
- Praktische tips, tricks en gratis advies van Mabel
- Ga je het alleen of samen met mij doen dat IF?

# Waarom ik deze IF coaching heb ontwikkeld?

---

Begin dit jaar stuitte ik eigenlijk per ongeluk op deze heilige graal en het heeft de kwaliteit van mijn leven zo verbeterd, dat ik het nu met de hele wereld wil delen als een echte believer. En waar stuitte ik dan op? Nou op Wim Hof 'The Iceman'.

Bekijk dit filmpje maar eens, knip en plak het in je browser:

<https://vimeo.com/180011498>



Misschien heb jij je e-mailadres achtergelaten op mijn site en heb je dit filmpje al gezien omdat IF mijn 1e grootste afvalgeheim is. Zo niet dan is dit een heerlijk college over IF mocht je liever luisteren, dan lezen. Ik ben zelf zo dyslectisch als een blinde mol, dus ik begrijp best dat lezen niet iedereens hobby is.

Ik liep met Wim en andere stoere navy seal mannen vier uur een berg op bij 20 graden onder nul. In korte broek en andere weinig verhullende kleding. Daar kwam ik er ook achter dat Wim al 35 jaar vast en hij zelfs maar 1 maaltijd per dag eet. Whoehaaaa dat vond ik zelf een beetje te straf!

En toen ik thuis kwam van mijn trainersopleiding bij Wim Hof in Polen, kreeg ik van mijn zoon Bruce Ketel de vraag: 'Mam ik wil eigenlijk wat droger worden (\*afvallen zonder spiermassa te verliezen) omdat hij intensief aan krachttrainen was en hij zijn vetpercentage op een gezonde en veilige manier naar beneden wilde krijgen. Ook daarom ben ik intensief gaan researchen, eerst alles zelf maanden uitgetest en het



resultaat mag er zijn; Bruce en ik zien er allebei superfit en gezond uit en we voelen ons geweldig! Dus of je nu 52 jaar bent of 20; IF is geschikt voor alle leeftijden en zowel voor mannen als voor vrouwen.

En na mijn periode van intensieve research en maanden van finetunen met alle klanten in mijn praktijk, plus wat ik dagelijks zelf aan den lijve ondervind met IF, sta ik te popelen om het juichend met de hele wereld te delen!



Mijn eigen bevindingen met vasten zijn:

- Ik ben 52 maar heb nu moeiteloos het lichaam van een 18-jarige
- Alle honderdvijftig klanten die ik nu heb behandeld hebben allemaal geweldig resultaat, qua afvallen maar ook het helen van ziekten en depressies.
- Ik slaap als een roos (door de extra melatonine aanmaak)
- Mijn lichaam is nu een vetverbrander i.p.v. een suikerverbrander
- Ik heb meer tijd en rust omdat ik niet de hele dag obsessief met eten bezig ben
- Niet eten is makkelijker, dan jezelf te beperken tijdens het eten
- Als ik wel eet, eet ik lekker en veel.
- Ik ben emotioneel stabiel door het eiwit BDNF dat in ruime mate wordt aangemaakt in je brein door het vasten waardoor je veel vrolijker en emotioneel stabiel bent.
- Ik heb enorm veel energie, en heb echt een laserfocus
- Mijn huidproblemen zijn totaal verdwenen
- En voel mij ontzettend jong en gelukkig in mijn eigen lijf!

Wist je overigens al dat het bewezen is dat je met IF, vasten met tussenpozen, twee keer zo snel afvalt dan met welk ander dieet dan ook?! (Bron \* Mark Mattson hoofd laboratorium van neurowetenschappen bij het National Institute of Aging)



Mijn lieve Bruce na drie maanden vasten.



Patrick Hoetmer na 1 maand vasten en trainen  
19 % vetpercentage.



En het resultaat na 3 maanden IF vasten 10%  
vetpercentage, dus 9% naar beneden!