

DE 16/8 METHODE

DOOR KAJ ALEXANDER

MINIMALE
BASIS

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

16/8
WEEK 4

<input type="checkbox"/> 14 UUR NIET ETEN	<input type="checkbox"/> 14,5 UUR NIET ETEN	<input type="checkbox"/> 15 UUR NIET ETEN	<input type="checkbox"/> 15,5 UUR NIET ETEN	<input type="checkbox"/> 16 UUR NIET ETEN
9:00 EERSTE MAALTIJD	9:30 EERSTE MAALTIJD	10:00 EERSTE MAALTIJD	10:30 EERSTE MAALTIJD	11:00 EERSTE MAALTIJD
19:00 LAATSTE MAALTIJD	19:00 LAATSTE MAALTIJD	19:00 LAATSTE MAALTIJD	19:00 LAATSTE MAALTIJD	19:00 LAATSTE MAALTIJD

De BASIS vanaf waar u begint is 14u niet eten en 10u wel eten. 14u per dag niet eten is het minimale aantal uren nodig voor de boost aan ontgiften en celregeneratie die pas na 13u niet eten optreedt.

Als u dit nu momenteel nog niet doet, begin hier eerst mee voor 2 a 3 weken. Wanneer dit stabiel is zonder honger kunt u beginnen met verlengen naar een periode van 16u niet eten en 8u wel eten voor maximaal resultaat.