

Wat zijn ketonen?

Je lichaam verbruikt brandstof (energie) om te functioneren. Het omzetten van energie uit voeding kan op twee manieren. Enerzijds kan de energie worden gehaald uit koolhydraten (glucose). Hiervoor moet insuline worden aangemaakt zodat de glucose in je cellen kan komen en de cellen deze kunnen omzetten in energie. Anderzijds kan de energie uit vetverbranding komen. Vet wordt dan in de lever omgezet in ketonen die rechtstreeks in de cel kunnen gaan. Hiervoor is geen insuline nodig, de energie is direct bruikbaar. Ketonen zijn als brandstof interessant omdat ze een dubbele hoeveelheid energie leveren in vergelijking tot glucose. Ook zijn ketonen een veel schonere brandstof; er ontstaat minder afval in het lichaam.

Wanneer wij als baby geboren worden zijn we in principe in ketose. Dit betekent dat baby's hun energie uit vetten/ketonen halen. Je lichaam heeft van nature een voorkeur voor ketonen als brandstof voor zijn cellen. Baby's blijven in ketose zolang er borstvoeding gegeven wordt, omdat moedermelk een hoog vetpercentage heeft. Vet is dus een uitstekende energiebron. Zodra een baby de Westerse koolhydraatrijke voeding krijgt schakelt het vanzelf over van vetverbranding naar suikerverbranding. Op zich is dit geen probleem, omdat ons lichaam kan schakelen tussen vet-, en suikerverbranding.

BETER MET KETO

TODAY IS NOT JUST ANOTHER DAY. IT'S A NEW OPPORTUNITY, ANOTHER CHANCE A NEW BEGINNING. EMBRACE IT.

Wanneer komen we in de problemen?

Door onze Westerse leefstijl met de continue hoge inname van koolhydraten is het proces van overschakelen tussen glucose- of ketonen verbranding ernstig verstoord geraakt of zelfs stop gezet. We zijn voornamelijk suikerverbranders geworden. Ons lichaam vraagt voortdurend om meer koolhydraten en de overschotten hiervan worden omgezet in vet. De insulinespiegels blijven hoog waardoor vet niet kan worden verbrand. Door de continue inname van koolhydraten kunnen insulineresistentie (voorloper van diabetes) en laaggradige ontstekingen ontstaan. Deze kunnen bijdragen aan het ontstaan van ziektes zoals obesitas, diabetes, kanker, alzheimer, hart- en vaatziekten, geestelijke stoornissen, hormonale problemen etc.

Hoe merk je dit?

Je zit niet lekker in je vel, je hebt de hele dag door behoefte aan snacks en maaltijden, je hebt geen of weinig energie en zodra je hebt gegeten volgt er een dip. Je wordt moe, voelt je duf, kunt je slecht concentreren en gaat daarom weer eten. Of je bent te zwaar en het lukt je steeds maar niet om af te vallen en/of om dit vol te houden. Je wilt wel, maar het lijkt of je wordt tegengewerkt door je brein die continue om eten roept. Bewegen of sporten lukt je moeizaam, je hebt er simpelweg de energie niet voor. Te veel stress kan dit proces nog meer negatief beïnvloeden. En dat is niet zo gek omdat stress je hele metabolisme in de war kan sturen en je geestelijk uit kan putten.

Tijd voor verandering!

Wil jij lekkerder in je vel zitten en meer energie krijgen? Dan is het overgaan naar ketonen als brandstof een goede stap. Een ketogeen voedingspatroon kan hiervoor zorgen. Je gaat maximaal 25 gram koolhydraten per dag eten en gezonde vetten tot je nemen. Na een tijdje schakelt je lichaam over op de vetverbranding en ontstaan er ketonen; je bent dan in ketose. Door jarenlange koolhydraatrijke eetgewoontes en het verstoorde metabolisme is het voor veel mensen echter moeilijk om goed in ketose te komen en vaak nog lastiger om dit voor een lange tijd vol te houden.

Om ons lichaam te helpen dit natuurlijk evenwicht te herstellen en eenvoudig en snel een voldoende hoeveelheid ketonen in ons lichaam te krijgen zijn er door NASA exogene ketonen ontwikkeld. Deze werden in eerste instantie ontwikkeld om astronauten in de ruimte optimaal te ondersteunen en zijn later vrij gegeven voor iedereen. Deze exogene ketonen zijn bio-identiek aan onze eigen ketonen waardoor zij 100% opgenomen worden. Binnen 60 minuten ben je in ketose en ervaar je alle voordelen van in ketose zijn!

Wat zijn de voordelen van de **exogene ketonen**/in **ketose** zijn?

- Jouw metabolisme komt meer in evenwicht
- Insulineresistentie kan worden teruggedraaid
- Je bloedsuikerspiegel stabiliseert
- Je krijgt meer energie
- Je hebt meer focus, kunt je beter concentreren
- Je wordt alerter (je ervaart dat je "aan" staat)
- Je ervaart minder stress
- Je slaapt beter en dieper
- Je krijgt betere stemming/humeur
- Ontstekingen in je lichaam kunnen afnemen
- Je sportprestaties en uithoudingsvermogen verbeteren
- Je kunt weer beter plannen, organiseren, doelen stellen en je hebt je emoties beter in de hand
- Je vetverbranding wordt gestimuleerd, je lichaamssamenstelling verbetert
- Tal van mentale en fysieke klachten kunnen ondersteund worden door exogene ketonen

Wie hebben baat bij **exogene ketonen**?

Exogene ketonen zijn geschikt voor iedereen die zich vitaler wil voelen en meer energie wil hebben.

Mensen die grip op hun mentale weerbaarheid willen hebben en stress willen verminderen.

Mensen die willen afvallen en van hun "cravings" af willen.

Sporters die hun sportprestaties aanzienlijk willen verhogen.

Mensen die al aan een keto lifestyle gewend zijn en de effecten willen vergroten.

En heb je last van mentale en of fysieke klachten? Dan kunnen de exogene ketonen bijdragen aan het verminderen van de symptomen.

BETER MET **KETO**

Hoe werkt het?

Exogene ketonen zijn verkrijgbaar in doosjes van 20 zakjes. Er zijn verschillende smaken. Je lost een zakje op in water en drinkt dit in de ochtend op. Het kan zijn dat je lichaam in het begin een beetje moet wennen aan deze nieuwe energiebron, waardoor er wat detox verschijnselen kunnen ontstaan. Ons advies is om te starten met het innemen van een half zakje in de eerste dagen, voordat je overstapt op 1-2 zakjes per dag. Jouw keto coach/ adviseur vertelt je er graag meer over. De exogene ketonen zijn 100% natuurlijk, bio-identiek, vegan en verkregen uit een natuurlijk fermentatie proces.

“ Door de ketonen lukt het me eindelijk om mijn "cravings" onder controle te houden, ik ben relaxter en voel dat ik het afvallen nu echt ga volhouden ”

“ Door de ketonen voel ik mij veel rustiger, ik slaap beter en heb geen paniekaanvallen meer. Ook ben ik veel helderder op mijn werk, wat een heerlijk gevoel dit! ”

Wil je meer weten? Of direct aan jouw gezondheid gaan werken? Neem dan contact op met jouw keto coach/ adviseur:

Voor meer informatie

website: <https://www.keto-life.eu>

email: info@keto-life.eu

telefoon: 0654378837

*De hierin verstrekte informatie mag niet worden beschouwd als een vervanging voor het advies van een arts of andere zorgverlener. Dit product is niet bedoeld om ziektes te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen. Exogene ketonen kunnen genomen worden als aanvulling en kunnen bijdragen aan uw gezondheid, er zijn vele positieve resultaten bekend maar bedacht moet worden dat het geen geneesmiddel of wondermiddel is. Net als met elke ander supplement adviseren wij om eerst contact op te nemen met uw arts voordat u dit supplement gaat gebruiken.