



REVA
academy

Periodisk Fasta

DET ENKLA SÄTTET ATT NÅ
SINA MÅL I HÄLSA & TRÄNING

Aida Reva



Innehåll

3

Om REVA academy
Introduktion
Fasta eller svält?
Hur länge fastar man?

4

Vad är periodisk fasta?
Vad orsakar viktuppgång?
Att stabilisera vikt med fasta

5

Varianter av fasta
16:8
5:2
Eat Stop Eat
OMAD

6

The Warrior Diet
Alternate Day
36h
Långperiodsfasta

7

Vilken variant passar mig bäst?
Symtom & svårigheter

8

Fördelar
Nackdelar

9

Viktuppgång efter fasta
Specialkost
Fasta vid undervikt eller graviditet
Barn & fasta

10

Träning & Fasta
Fuskdagar
Medvetenhet

11

Kosthållning & Periodisk fasta
Kom igång direkt
Börja med personligt fasteprogram
Börja fasta själv
Ta det till nästa nivå

12

Kom igång direkt
Lycka till
Kontakt

Introduktion

Sedan urminnes tider har fasta använts för att förbättra hälsan. Inom många religioner används fasta fortfarande i olika former men fasta har ingenting med religion att göra, det är ett verktyg. Den här metoden har glömts bort till stor del och fler och fler upptäcker den igen. Varför fastar man? Många introduceras till fasta för att man vill minska i vikt. Det fungerar utmärkt till det men vad bättre är, fasta gör magiska saker med din hälsa om du utför den rätt.

Kan man fasta fel? Ja det kan man och det är viktigt att lyssna på sin kropp. För att kunna lyssna på sin kropp behöver man förstå sina signaler.

Denna enkla kickstart kommer att utrusta dig med det du behöver veta för att välja din bästa metod och nå din bästa hälsa och vikt.

En frisk person som inte går på mediciner kan börja att fasta och då trappa upp stegvis, mer om det längre ner.

Om du är osäker på om du är helt frisk kan du göra en läkarkontroll innan du börjar fasta på egen hand. Likaså om du går på någon form av medicin är det bra att göra en kontroll och börja väldigt lätt.

Fasta eller svält?

Medvetenhet är den viktigaste och grundläggande skillnaden. Att vara medveten och själv styra över perioder utan mat. Om du inte frivilligt fastar är det svält, om du däremot själv väljer att avstå att äta är det fasta.

Hur länge fastar man?

Vi kommer gå in på de olika metoderna djupare senare i boken. en fasta kan vara så länge du vill, allt från några timmar till flera veckor. En fasta kan påbörjas när som helst och avslutas när som helst. Det finns alltså ingen speciell längd på fasta, du bestämmer själv när du börjar och när du slutar. Skillnaden är att det har olika effekt beroende på hur länge du håller på. Fasta är en del av livet, mellan varje måltid är det en sorts fasta. När man vaknar på morgonen och äter frukost är det ett avbrott på en fasta som har varat under natten. Engelska ordet "breakfast" berättar att man bryter en fasta. Fasta är därmed en naturlig del av livet och om du börjar använda fasta kommer du upptäcka de otroliga hälsovinster som också.

Vad är periodisk fasta?

När man fastar får kroppen en paus från intag av mat. Det ger kroppen möjlighet att vila från arbetet att hantera mat efter en stund. Det innebär också att kroppen under den tiden förbränner kroppens överskottsfett. Detta är det naturliga sättet för människor och djur att förbränna fett och att vi under lång tid vant oss vid konstant inflöde av mat. Överskottsfett kommer från lagrad energi från maten vi äter och när man inte har ett konstant inflöde av mat så använder kroppen sitt eget fett att leva på.

Ofta äter vi mer än vi behöver och och inte gör av med det vi ätit kommer kroppen att lagra det ifall den behöver användas senare. Problemet är vi oftast äter inom en kort tid igen och ännu en gång äter mer än vi gör av med. Så kroppen lagrar det också. Sen kommer nästa måltid. Och så fortsätter det. Det är här insulin ökar. Insulin är hormonet som reglerar blodsockret och det ökar när vi har ätit. Det hjälper kroppen att lagra överskottsenergin. Detta händer på två olika sätt. Sockret lagras glykogenkedjor som sedan sparas i levern. När det sedan inte finns mer plats att sparas här så omvandlar levern överskottet av glukos till fett. Den här processen heter DNL som är en förkortning av De Novo-Lipogenes. DNL betyder nybildning av fett. En del av fett som bildats lagras i levern, den större delen skickas däremot ut till andra depåer i kroppen som lagrar fett. Hur mycket fett kan man då skapa och lagra? Oändligt, är svaret. Det finns ingen gräns.

När man fastar är processen omvänd. Då sjunker insulinnivåerna eftersom man inte äter och kroppen får ordern att ta av den lagrade energin, fett istället. Blodsockret sjunker eftersom man inte äter och nu tar kroppen glukos från kroppens lager för att få energi.

Alltså, när man äter är det högt med insulin och när man fastar är det lågt med insulin.

När börjar kroppen ta från sitt eget fett?

Jo, det funkar genom att glykogen som är en energikälla och mest lättillgänglig för kroppen bryts ner till glukosmolekyler för att ge cellerna energi. Energin som finns räcker till att hålla kroppen igång ca 25-35 timmar, efter det använder kroppen fett som energi. Så kroppen har dessa två lägen, lagra eller förbränna energi. Däremellan håller vi en stabil vikt när dessa två lägen har en bra balans.

Vad orsakar viktuppgång?

När man vaknar på morgonen och äter frukost, lunch och middag och mellanmål däremellan sätter man kroppen i ett konstant inflöde av mat. Hela den perioden går det in ny energi med jämna mellanrum och kroppen har därmed inte en paus, ett tillfälle att förbränna det.

Du vet nu att hela poängen med fasta är att man tillåter kroppen att använda energin som redan är lagrad.

Att stabilisera vikt med fasta

Nej, du ser, det handlar om en balans mellan intag och fasta. För att gå ner i vikt behöver man öka tiden då kroppen förbränner den lagrade energin.

Håller vi en bra balans mellan intag och fasta håller vi också en stabil vikt.

Du kan alltså välja själv. Precis som när du väljer hur ofta du vill äta och hur mycket energi du vill ta in väljer du också hur mycket du vill fasta och förbränna av kroppens lagrade fettdepåer.

Fasta är som tidigare nämnt naturligt för kroppen, både för människor och djur. Det som inte är naturligt men invariant är konstant inflöde av mat.

Vi har fått lära oss att äta 3-5 gånger per dag. Du som följt dessa rekommendationer har använt energin som kommer in och inte förbränt fett på kroppen. Om du inte gjort det genom att träna väldigt mycket.

Många som tränar och äter på det sättet blir såklart stark och vältränad men sänker aldrig riktigt sin fettprocent då kroppen lagrar det. Din kropp sparar helt enkelt energin för att använda det i framtiden.

Detta är en kropp i obalans, ständigt intag, aldrig paus.

Varianter av fasta

I den här boken kommer jag nämna ett par varianter av periodisk fasta. Det finns många olika typer och vissa liknar varandra väldigt mycket med små skillnader och vissa är helt olika, här kommer de vanligaste och några mer ovanliga, eller snarare mer okända.

16:8

16:8 betyder 16 timmar fasta, 8 timmar intag. Man har alltså ett fönster på 8 timmar då man äter och dricker som man vill. Givetvis hälsosam mat, det är inte ett fönster för att misshandla sin kropp med skräp. Det kan kännas länge att inte äta på 16 timmar men i dessa 16 timmar är sömnen inräknad. Så du fastar under en tid du bestämmer på kvällen, genom natten och frukosten, sedan äter du lunch som vanligt och middag som vanligt. Det är alltså 16 timmar från kväll till lunch dagen efter. Detta är inte särskilt svårt när man kommer in i det och ger många bra effekter.

5:2

5:2 betyder 5 dagars intag, 2 dagars halvfasta. De 5 dagarna äter du som vanligt, med hälsosam kost som grund givetvis, sedan 2 dagar minskar du kaloriintaget genom att äta 2 små mål per dag.

Eat Stop Eat

Med eat stop eat ska man under 48 timmar per vecka vara helt fastande. Närmare bestämt du fastar 2 dagar i veckan, vilka dagar du vill. Under fastedagarna helfastar du under 24 timmar. Helfasta är alltså att du avstår från precis all mat under dessa timmar.

Du kan till exempel äta middag klockan 18.00 kvällen innan. Sedan fasta 24 timmar och avslutar fastan med att äta middag igen klocka 18.00 kvällen efter. Dagarna du inte fastar äter du som vanligt.

OMAD – One Meal A Day

Du börjar med att välja ett klockslag då ditt ätarfönster börjar. Välj en tid som är samma för varje dag så att din kropp kan vänja sig vid det och veta om när det kommer mat och när fastan börjar. Med OMAD räcker det med en timme för att äta det man ska för den dagen.

Du äter en normalstor portion, alltså inte hetsäter eller försöker äta så mycket du hinner, din kropp kommer själv reglera hur mycket den vill ha. Lyssna på kroppen och var medveten om signalerna. Under resterande timmar kan du dricka kaffe utan socker eller mjölk, du kan dricka té och du ska absolut dricka vatten. Drink ingenting som stör insulinproduktionen, såsom läsk. Vatten ska du dricka 2-3 liter per dag beroende på om du tränar eller inte.

The Warrior Diet

Ätarfönstret för denna fasta är 4 timmar. Det skiljer sig inte så mycket från OMAD, man hinner få i sig en måltid på denna tid. Den större skillnaden är att under Warrior diet tillåter man under fasteperioden ca 50 kalorier, det är inte mycket alls men under OMAD tillåts ingenting. Den andra stora skillnaden på dessa två är att under OMAD kan man äta vad man vill under sin ätartimme medan warrior är mer strikta med raw foods, oprocessad mat och helt enkelt ren och riktig mat.

Alternate Day

Alternate day är varannan-dag-fasta. Som namnet säger äter du en dag, fastar 24 timmar och återgår till att äta igen dagen efter. Och så håller det på. Denna typ av fasta har minst vetenskaplig grund, troligen på grund av svårigheterna i att fylla magen under ett helt dygn för att sedan inte äta alls och sedan fylla den igen.

36h

Det här är heldagsfasta. Man äter middag dag 1, fastar hela dag 2 och natten, sedan äter frukost dag 3. Det blir 36 timmar och är en effektiv viktnedgång i och med att kroppen fastar under en längre tid och sedan kan man inte överäta vid middagen dag 2.

Långperiodsfasta

Man kan fasta så länge man vill. Ska du fasta längre än 48 timmar kan du i början ta vitaminer för att balansera ut näringen. Om du från början har någon form av näringsbrist kan dina symtom bli lite jobbigare, så att ta några bra, högkvalitativa tillskott medan du fastar är en bra idé. Givetvis också efter, tills du fyllt på dina vitamin-och mineraldepåer.

Att fasta i 1-2 veckor är väldigt vanligt och självklart möjligt.

Världsrekord i fasta är 382 dagar. Det var en studie som gjordes under bevakning av forskare på Scotland Univeristy. Personen började med en startvikt 207kg.

🔗 Du kan läsa mer om det här

🔗 Studien finns här



Vilken variant passar mig bäst?

Det finns några enkla sätt att få reda på vilken variant som passar bäst, utöver det ska du känna efter själv, vad du vill, hur snabbt du vill komma igång och vad som passar dig bäst. Här är några frågor för att du ska upptäcka hur det är bäst för dig att börja:

- Är frukost viktigt för dig?
- Blir ditt humör väldigt påverkat om du missar en måltid eller två?
- Blir du snurrig och får blodsockerfall om du missar en måltid eller två?
- Äter du 3-5 måltider per dag?
- Äter du eller intar någon form av kalorier före och efter träning?

Om du svarat ja på de flesta av ovan frågor är det bättre för dig att öka din fasta stegvis och du bör börja med en enkel variant såsom 16:8

Symtom & svårigheter

Erfarenhet visar att den som tål fastan sämst behöver den mest. Med andra ord är människor som får problem när de hoppar över bara en måltid väldigt belastade att deras kropp behöver rensa ut sig. Om man upplever stora obehag som trötthet, huvudvärk, illamående, nervositet, oro, attackhunger eller yrsel betyder det att kroppens bindväv tar första bästa tillfälle att slänga ut alla gifter så snabbt det bara går. Det är ett tecken på att behovet av fasta är ganska stort. De första 3-5 dagarna av fastan upplevs som de svåraste med dessa symtom. När den största delen är utrensad minskar också symtomen, så andra veckan är lättare och då har också hungern reglerats. Man kan känna sig väldigt trött och frusen i början vilket är fullt normalt då kroppen jobbar mycket med att kasta ut skräp. Efter att detta är färdigt och har reglerats brukar man få bättre sömn och vanligtvis behöver man inte lika mycket sömn som tidigare. då kroppen inte längre jobbar lika mycket med att smälta mat som innan man börjat fasta. Det kan inte upprepas för ofta: lyssna på kroppen. Om du är trött och frusen ska du stanna hemma och vila, inte utsätta kroppen för tung träning och stress. En lugn promenad och vila. Är du frusen, drick varmt örtté.

Känner du dig lite snurrig kan du balansera dig med lite varmt honungsvatten. Om symtomen inte ger med sig kan du ta en lätt måltid, avbryta fastan och korta ner fastefönstret i början för att sedan öka upp med mindre steg.

Du kan uppleva att gamla skador och symtom börjar göra ont eller dyka upp igen. Det här är kroppens försök att rensa ut problem och gifter på ställen som kroppen inte haft möjlighet att göra tidigare. Att den inte kunnat göra det tidigare kan bero på att man istället behandlat problemet med starka symtomlindrande mediciner. Ger du kroppen chansen att arbeta sig igenom detta själv kan du hjälpa den att helt och hållet göra sig av med resterna av det så att det aldrig dyker upp igen. Vid fortsatt fasta och nästa fasteperiod kommer du inte känna av dessa problem längre.

Svårare än så behöver det inte vara. De första dagarna kommer du alltså vara hungrig, få huvudvärk och kanske må lite illa. Din kropp måste få chansen att ställa om sig från din tidigare livsstil. Den är van att ständigt jobba hårt med ett non-stop inflöde av mat. Du påbörjar också en utreningsprocess där din lever och dina njurar äntligen får chansen att ostört arbeta med mat och toxiner den lagrat under år av dålig kost och dryck. Har du ätit nyttigt innan du påbörjar fastan blir den här processen självklart inte lika jobbig.

Ett bra tips är att dricka varmt te när man är hungrig, det både mättar och värmer kroppen lite. Välj högkvalitativt örtté utan tillsatser.

Som med alla typer av utrensningar är det klokt att påbörja fastan när man har lite ledigt eftersom det påverkar alla på olika sätt och med olika styrka så det kan vara svårt att veta innan. Du kan börja på en fredag till exempel. Det är både skönt och nyttigt att ha lite tid för sig själv när man börjar med detta för att kunna lyssna på kroppen, märka av signaler och känna av processen.

Fördelar

Den bästa och snabbaste fördelen man upptäcker är en skön känsla av lätthet i kroppen. Kroppen får tid att rensa ut skräp i kroppen och använda sig av reserverna. Man går ner i vikt och kroppen känns lättare, rörligare och snabbare. Kroppen får chans att göra en viktig och naturlig del av sitt liv, avgiftning. När kroppen inte tar in ny mat att hantera och jobba med hela tiden kan den ta en paus och rensa sig. Detta innebär att kroppen inte behöver jobba så hårt hela tiden och cellerna kan återuppbyggas. När cellerna gör detta sker en förnyring av kroppen, den jobbar helt enkelt inte lika hårt hela tiden.

Här är en samlad lista med några av alla fördelar för dig som snabbt vill se vad du har att vänta dig av fasta:

Viktnedgång
Bättre fokus och koncentration
Mer energi och ork
Sänkta blodsockernivåer
Reversering av typ 2-diabetes
Förebyggande av alzheimers
Bättre livskvalitet
Längre liv
Ökat tillväxthormon
Lägre nivåer av kolesterol
Inflammationer i kroppen minskar
Enkelt att hitta balans
Möjligt för vem som helst
Sparar tid
Billigt
Enkelt att börja med
Enkelt att anpassa
Frihet
Bättre sömn
Somna lättare, vakna lättare

Nackdelar

Om det skulle finnas några nackdelar skulle den enda vara att man behöver en liten stund att vänja sig och ställa om sitt tankesätt. Detta görs såklart väldigt enkelt genom att läsa på och testa. Hur lång tid det tar är olika för alla men i regel är det bara en vecka för att kroppen ska få ställa om sig och rensa ut det jobbigaste först. Skriv de symtom du upplever här

Viktuppgång efter fasta

Detta är en klassiker, man provar att fasta och sedan återgår till sina tidigare vanor. Eller ta vilken diet eller kosthållning som helst, man gör en period och efter det återgår till sina gamla vanor.

Låt mig ställa en fråga:

Kan du återgå till en livsstil som gett dig problem från början och förvänta dig ett bättre resultat?

Igen, givetvis inte. Det är helt ologiskt. Om du gått upp i vikt av de klassiska 3 stora måltiderna per dag med mellanmål däremellan, tror du att några dagars fasta kommer att hålla dig på din idealtvikt trots att du går tillbaka till dina gamla vanor som gav dig övervikt från början? Nej, självklart nej.

Det är därför tillfälliga dieter aldrig har och aldrig kommer att fungera. Periodisk fasta är en livsstil, raw food är en livsstil, dieter är inte en långvarig lösning. Om en tillfällig diet rekommenderas dig och den är hälsovådlig att följa under en lång tid är det inte en bra lösning. Det är din livsstil du ska ändra och välja en hälsosam kosthållning, inte en tillfällig diet.

Specialkost

Ett vanligt argument jag får när jag rekommenderar fasta är "Men jag äter (någon form av specialkost)".

Det gör inget alls, det gör jag med. Jag äter ingenting som en gång varit en levande, kännande varelse.

Jag undviker gluten oftast, inte alltid. Jag håller mig ifrån olika typer av sekret från djur såsom mjölk, ost och så vidare. Det förändrar ingenting. Fasta fungerar med allt.

Vegan, vegetarian, glutenallergiker, laktosintolerant, allergiker, vad det än är så kan du fasta. Du kommer märka att din mage istället blir bättre. Andra argument som kommer är att man inte har tid för specialkost för att man reser mycket, har hundra barn eller på annat sätt inte kan hålla koll på sin kost. Det är också helt okay! Med fasta behöver du inte göra olika typer av mat, du behöver inte göra särskilda förberedelser. Det är bara att fasta.

Fasta vid undervikt eller graviditet

Fasta är väldigt logiskt och enkelt att förstå. Många undrar om man kan fasta när man är underviktig eller gravid. Det får mig att undra "vad är syftet?" Behöver en underviktig kropp ställas i ett läge där den äter av sina egna fettdepåer? Givetvis inte. Det kan vem som helst räkna ut. Det finns absolut ingen anledning att fasta om man är underviktig. Vad behöver en underviktig kropp? Precis, mer fett. Inte mindre.

Graviditet då? I vilket syfte skulle man fasta som gravid? Vad behöver en gravid kropp? Givetvis mer föda, då kroppen håller på att skapa en till liten kropp. Man kan äta en balanserad kost med normal fasta mellan måltiderna utan att småäta hela tiden. Men längre perioder av fasta är givetvis inte vad en gravid kvinna behöver. Det är logiskt.

Barn & fasta

Vad är syftet med att barn ska fasta? Barn är växande och deras kroppar kräver mer energi än en vuxen kropp. Med det sagt är det bra att ge barn välbalanserade, näringstäta måltider som ger dem det de behöver under dessa måltider och inte lära deras kroppar att småäta. Det finns ingen anledning att fasta för barn, deras kroppar

Träning & fasta

Kan man träna när man fastar? Ja, det kan man absolut. Du kan anpassa både metod och tid för träning men visst kan man fasta när man tränar. Du har förmodligen lärt dig att fasta orsakar muskelförlust, vilket är sant ifall det är en obalans i fastandet. Kom ihåg, balans krävs för att få de resultat man vill ha.

Träningen får bättre resultat av fasta.

Här är några exempel:

- ➞ Hugh Jackman inför Wolverine
- ➞ Terry Crews, NFL

Man har testat muskelförlust med fasta och det visade sig att man får mindre muskelförlust vid fasta än vid kalori restriktion, det betyder alltså att det är bättre att fasta än att äta lite grann.

- ➞ Studien finns här

Om du tränar mitt i ditt fastefönster och är van vid att dricka eller äta innan och efter så kan du använda dig av veganskt BCAA.

Fuskdagar

Du som har intresserat dig för eller testat olika typer av dieter är bekant med "fuskdagar". Det innebär i princip att man en eller flera dagar kan äta precis vad man vill och kringgå reglerna dessa dagar. Fuskdagar funkar utmärkt med fasta och det är enkelt att börja fasta direkt efter. Det är enkelt att hitta en balans som passar dig och det är till och med så att när du äter mer än du fastar och förbränner kommer du känna av det, så du kommer få mer kontroll över din kropp, större medvetenhet och kunna njuta av den där desserten utan att ha dåligt samvete för att du makten över din egen hälsa och kropp. Njut av din fuskdag!

Det som ska sägas om fuskdagar är att precis som fuskdagar inte rekommenderas för alkoholister rekommenderas det inte heller för dig som har någon form av beroende, till exempel mat eller socker.

Medvetenhet

Gravid eller inte, underviktig eller inte, medvetenhet är kärnan. Att lyssna på sin kropp.

Ska man börja fasta 24 timmar om man aldrig har fastat alls? Givetvis inte. Var medveten, tänk logiskt och lyssna på din kropp. Såklart kommer du vara hungrig i början, du håller på att minska din magsäck lite eftersom du inte längre ger din kropp mat vid tider du vant den. Den kommer att påminna dig. Du har en smart kropp och du lär den hela tiden saker genom de vanor du har.

Om du mår illa kan du sänka fasteperioden lite i början och öka upp. Lyssna på din kropp och var medveten om signalerna, var medveten om förändringen.

Kosthållning & periodisk fasta

Nu när du tagit dig hela vägen hit undrar du vad du ska äta under periodisk fasta. Det korta svaret är: du behöver inte ändra någonting i kosten för att börja med periodisk fasta. Och min rekommendation är att du till en början inte ändrar något i kosten. En del människor behöver dock hjälp av extra näring för att undvika jobbiga symtom. Det beror på hur du levt innan, hur du ätit innan och om du testat olika kostförändringar tidigare.

Det längre svaret är: Om du äter dålig, näringsfattig kost kan du fortfarande gå ner i vikt med periodisk fasta men du får ju inte några ytterligare hälsovinster mer än att din kropp får lättare att rensa ut sig. Det går att överäta och underäta på periodisk fasta. Kom ihåg, det handlar inte om att svälta kroppen, det handlar om att låta den vila mellan måltiderna. Måltiderna ska givetvis vara hälsosamma.

Kom igång direkt

Vill du komma igång och känner att du är frisk, stark och redo att köra igång med en av metoderna ovan? Perfekt! Lycka till! Du är på väg att starta ett nytt kapitel i livet med en härlig och lätt känsla i kroppen, mer energi, fokus och framförallt bättre träningsresultat.

Du som också vill komma igång men vet om att du inte har disciplin och inte är säker på hur din kropp kommer reagera, du kan också börja antingen med små steg eller att få hjälp att komma igång.

Börja med personligt fasteprogram

Många föredrar att börja med hjälp, få ett program med hur man ska börja, vad man ska äta och ifall man ska ta tillskott, vilka det ska vara för just dem. Utöver ett program utformat för dig har du också snabbt till hjälp och rådgivning, en medlemsgrupp på Facebook och snabbt kan kolla av symtom och ifall det är något du behöver justera plus avstämningar varje vecka under programmet.

Börja fasta själv

Om du är en person som jag och vill köra igång direkt, redan äter hälsosamt och har provat att ställa om kroppen på olika sätt flera gånger kan du direkt välja en metod av fasta under "Varianter av fasta".

Om du aldrig har fastat innan eller ändrat kost och vill börja lite mjukare kan du välja en metod att börja med och en metod som är målet. På det sättet kan du börja på ett sätt, ge det några veckor och sedan prova att avancera till nästa metod.

Ta det till nästa nivå

När du har börjat fasta och upptäcker de magiska saker det gör med din kropp och fokus kommer du vilja avancera till nästa nivå. Detta kan du göra genom att öka fastetiden eller att förbättra din kost för att få ännu bättre effekt av din fastetid.

På nästa sida hittar du några sätt att komma igång

Kom igång direkt

Vill du komma igång och känner att du är frisk, stark och redo att köra igång med en av metoderna ovan? Perfekt! Lycka till! Du är på väg att starta ett nytt kapitel i livet med en härlig och lätt känsla i kroppen, mer energi, fokus och framförallt bättre träningsresultat.

Du som också vill komma igång men vet om att du inte har disciplin och inte är säker på hur din kropp kommer reagera, du kan också börja antingen med små steg eller att få hjälp att komma igång.

Lycka till

Periodisk fasta har gett mig enorm frihet i livet, gett mig mycket bättre resultat i träningen, gjort mig pigg, alert och superfokuserad. Jag sover bättre, vaknar lättare och har inga blodsockerfall och trötthetsdippar under dagarna längre. Humöret är balanserat och energin räcker hela dagen lång, mina dagar är väldigt långa och fyllda av äventyr. Jag vet vilken makt och frihet som väntar för dig i ditt liv från och med denna stund. Jag önskar dig ett härligt äventyr!



Webb: aidareva.com

Mail: info@aidareva.com

REVA
academy