

## VASTEN ZONDER HONGERGEVOEL

### IMITATIE-VASTEN: DE SLEUTEL TOT GEZONDHEID, EEN LANG LEVEN EN VERJONGING VAN DE BIOLOGISCHE LEEFTIJD



Vasten is al duizenden jaren oud en zit diep verankerd in de traditionele geneeskunde evenals in religieuze en filosofische tradities - van het Christelijke vasten tijdens de vastentijd voor Pasen tot de Ramadan in de Islam, Jom Kippoer in het Jodendom, en het Boeddhistische meditatieve vasten. Ontzegging wordt vaak geassocieerd met ontbering en grote inspanningen. Dankzij een nieuw, innovatief stofwisselingsprogramma vormt de vastenperiode een soepele overgang naar een nieuwe levensstijl. Mylife Changer® combineert de voordelen van ketose met een wetenschappelijk onderbouwde nabootsing van vasten, wat helpt om ontstekingen te verminderen, het verouderingsproces te vertragen en de verjonging van de biologische leeftijd op lange termijn te bevorderen. Het programma, gebaseerd op holistische, integratieve diagnostiek, is evidence-based, klinisch getest en ondersteund door een nieuw wetenschappelijk onderzoek. De medisch begeleide Mylife Changer® methode is beschikbaar in het Mount Med Resort, gelegen in het idyllische Wildschönau Wildschönau in Tirol.

#### **Dubbel verjongingseffect**

Mylife Changer® is een evidence-based stofwisselingsprogramma dat gedurende meer dan tien jaar onderzoek is ontwikkeld door Papp&Papp in samenwerking met artsen en onderzoekers. Dr. Alexander Papp, gespecialiseerd in esthetische, plastische en reconstructieve chirurgie, licht toe: "Mylife Changer® combineert de voordelen van twee voedingsdoctrines waarvan bewezen is dat ze een positief effect hebben op de gezondheid en de levensduur van het menselijk organisme: Het brengt het lichaam in een specifieke vorm van vetmetabolisme, bekend als ketose, door een sterke vermindering van koolhydraten. Een extra gecontroleerde vermindering van calorieën zet het lichaam in een soort imitatie-vastenmodus. Dit betekent dat het lichaam processen activeert die vergelijkbaar zijn met het vasten zonder zichzelf uit te hongeren." Integendeel! Het Mylife Changer® stofwisselingsprogramma bestaat uit drie dagelijkse maaltijden, aangevuld met een proteïnesnack tweemaal per dag om spierverslies te voorkomen en verzadiging te bevorderen door het hongers hormoon ghreline te onderdrukken. Bovendien versterkt het intermitterend vasten - met een pauze van minimaal 12 uur tussen het avondeten en het ontbijt - het vasteneffect nog meer. "Door ketose, in gang gezet door Mylife Changer®, en het imitatie-vasten vermindert het lichaam ontstekingen, reguleert het de bloedsuiker- en insulinespiegel en activeert het autofagie, het natuurlijke celvernieuwingproces", legt Dr. Papp uit.

#### **Ketose**

Tijdens de eerste fase van het ontstekingsremmende Mylife Changer® voedingsprogramma wordt het lichaam in ketose gebracht door suiker en koolhydraten in het algemeen te beperken tot maximaal 30 g per dag. Ketose is een stofwisselingstoestand waarbij het lichaam, in plaats van glucose (suiker), vetten gebruikt als belangrijkste energiebron. Het lichaam slaat glucose op in de vorm van glycogeen in de lever en de spieren. Na ongeveer 24-48 uur zijn deze voorraden uitgeput. Het lichaam begint dan vetten uit voedsel of de eigen vetreserves af te breken tot vrije vetzuren. In de lever worden deze vetzuren omgezet in

ketonlichamen. De ketonlichamen circuleren in het bloed en voorzien organen van energie, zoals de hersenen die normaal afhankelijk zijn van glucose.

### Autofagie

Autofagie is een essentieel "zelfreinigend proces" van de cel dat ondersteuning biedt op vlak van gezondheid, celregeneratie en ziektepreventie. Hierdoor worden ziekteverwekkers (bacteriën, virussen) in de cel geëlimineerd, beschadigde celbestanddelen verwijderd, wordt celschade voorkomen, regeneratie ondersteund en celafval geproduceerd. Autofagie voorkomt ook de ophoping van schadelijke eiwitten, wat belangrijk is bij neurodegeneratieve ziekten zoals Alzheimer, Parkinson of dementie. Het Mylife Changer® stofwisselingsprogramma stimuleert op actieve wijze autofagie, waardoor een diepgaand reinigingsproces van de cellen op gang komt met ingrijpende voordelen voor de gezondheid.

### Wetenschappelijk verantwoord

De Mylife Changer® methode is klinisch getest op meer dan 4.000 personen. Een onlangs gepubliceerd onderzoek bevestigde dat de methode ook doeltreffend is ter ondersteuning van gewichtsvermindering bij patiënten met overgewicht die zich voorbereiden op een maagverkleiningsoperatie.

#### Resultaten van het Mylife Changer® onderzoek

- ||| **Gewichtsverlies:** Deelnemers verloren gemiddeld 7,8 kg, voornamelijk uit vetmassa.
- ||| **Vermindering van de leveromvang:** De linkerkwab van de lever werd 22,3% kleiner, wat bijdraagt aan veiligere chirurgische ingrepen.
- ||| **Stofwisselingsverbeteringen:** Er werden significante dalingen in bloedglucose, insuline, triglyceriden en HbA1c vastgesteld.

Talrijke wetenschappelijke onderzoeken bevestigen ook de gezondheidsbevorderende effecten van een keto-dieet, met name op vlak van gewichtsverlies, verbetering van de insulinegevoeligheid en de vermindering van ontstekingen. Het Blue Zone-onderzoek - dat zich richt op regio's in de wereld waar mensen bijzonder gezond zijn en lang leven - laat ook zien dat caloriebeperking en intermitterend vasten een beslissende bijdrage kunnen leveren aan het verlengen van de levensduur en het terugdringen van leeftijdsgerelateerde ziekten.

### Belangrijkste Gezondheidsvoordelen

- ||| Activeert **autofagie**, ondersteunt celregeneratie en -herstel
- ||| Reguleert **bloedsuiker**, **cholesterol** en **bloeddruk**
- ||| Vermindert **ontstekingen**, wat de algemene gezondheid bevordert
- ||| Elimineert **gifstoffen**
- ||| Remt de vorming van **vrije radicalen**
- ||| Stimuleert **neurogenese**, wat de vorming van nieuwe hersencellen bevordert
- ||| Heeft een positief effect op de **darmflora**
- ||| Bevordert duurzame **gewichtscntrole**
- ||| Vermindert stress door het **parasymphatische zenuwstelsel** te activeren, verantwoordelijk voor ontspanning, spijsvertering en herstel
- ||| **Verbeter** de **gemoedstoestand**, mentale **helderheid** en **energieniveaus**

### Het Begin van een Lang en Gezond Leven

Het Mylife Changer® ontstekingsremmende stofwisselingprogramma is gebaseerd op drie verschillende fasen (Intensieve fase, Stabilisatie- en Onderhoudsfase) en wordt op milde en duurzame wijze geïntegreerd in het dagelijks voedingspatroon, zonder risico op jojo-effect of eenzijdigheid. Mylife Changer® kan daarom de eerste aanzet zijn naar een gezonder leven met een blijvend effect op het gewicht en de biologische leeftijd.

### Een Holistische Benadering

In het Mount Med Resort wordt de Mylife Changer® methode holistisch toegepast, te beginnen met een uitgebreide integratieve diagnostiek en de Metabolic Blueprint: een gedetailleerde analyse van de stofwisseling, biologische leeftijd, vetgebruik, hart- en longconditie, houding en ademhaling. Op basis van deze bevindingen wordt het individuele voedingsniveau van een gast binnen het stofwisselingsprogramma bepaald. Het programma wordt verder verbeterd door een combinatie van manuele en apparaatbehandelingen, kenmerkende infuustherapieën en lichaamsbeweging op maat. Speciaal ontwikkelde kruidentonics en voedingssupplementen ondersteunen ontgifting en herstel, terwijl neurowetenschappelijk biohacking helpt om oude gedragspatronen te doorbreken en blijvende, positieve veranderingen op celniveau te bewerkstelligen.

### Age Reverse in Mount Med Resort

Een 7-Nachten programma voor duurzame Age Reversing en gezonde schoonheid.

**Informatie en Boeking:** [Age Reverse | 7 Nachten](#)

### Naar het Mount Med Resort

Het pas geopende Mount Med Resort in Tirol, Oostenrijk, stelt de norm op het gebied van Age Reversing, preventie en mobiliteit dankzij de combinatie van een innovatieve Medical Spa en de Mylife Changer® methode. Dit architectonisch en conceptueel unieke toevluchtsoord in het hoogdal van Wildschönau is gebouwd op de 850 jaar oude fundamenten van een voormalige tiendenschuur. Het bestaat uit 10 gebouwen met 60 kamers & suites met daarenboven een Medical Spa van 3500 m<sup>2</sup>. Samen vormen ze een op zichzelf staand heiligdom dat perfect past in het ongerepte alpenlandschap. Als Medical Flagship is Mount Med Resort een bewust ontworpen toevluchtsoord, dat gasten onderdompelt in een buitengewone wereld waar ze herstel, hernieuwde kracht en inspiratie vinden. De visionaire Medical Spa integreert diagnostische, conventionele en integratieve medische expertise.

### Belangrijkste Medische Aandachtspunten

- ||| Hoogwaardige integratieve diagnostiek & state-of-the art beeldvorming
- ||| Preventieve zorg & check-ups
- ||| Esthetische geneeskunde & Age Reversing
- ||| Sportgeneeskunde & prestatieverbetering
- ||| Dermatologie & Skin Solutions
- ||| Orthopedie & mobiliteit
- ||| Voedingsgeneeskunde & Metabolic Testing



PERS CONTACT **marketing deluxe** | **Claudia Reichenberger**

Tannenberggasse 2/G1 | 6130 Schwaz | Oostenrijk

T +43 5242 61115 | [press@marketing-deluxe.at](mailto:press@marketing-deluxe.at) | [marketing-deluxe.at](http://marketing-deluxe.at)

