nieuws

10 alternatieve manieren om te vasten

nieuws

Op water en brood leven we al lang niet meer, maar we maken wel steeds vaker gebruik van de vastenperiode om een bepaalde gewoonte af te leren of net te verbeteren.

6 MAART 2014 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:24

Lees meer over:
varia

Deze week is de vastenperiode begonnen. Op water en brood leven we al lang niet meer, maar we maken wel steeds vaker gebruik van de vastenperiode om een bepaalde gewoonte af te leren of net te verbeteren. Netwerk Bewust Verbruiken geeft enkele alternatieve vastenformules, van een autodieet tot 40 dagen zonder shampoo, plastic of vlees.
De bekendste vastenactie is ongetwijfeld 40 dagen zonder vlees, die enkele jaren geleden in het leven werd geroepen. Maar vasten kan ook op andere manieren. Je auto 40 dagen aan de kant laten staan bijvoorbeeld en op de fiets springen, de trein, tram of bus nemen, of gewoon stappen. Minder evident, maar met enkele eenvoudige maatregelen kan je er ook voor zorgen dat je 40 dagen minder plastic gebruikt.

Je zou ook 40 dagen uitsluitend Belgisch kunnen eten, en je buitenlandse voedings- en drankproducten ontzeggen. Of 40 dagen geen nieuwe kleren kopen. Een ander idee is het leegeten van je kast: haal alles uit je voorraadkast en zet het bij elkaar op tafel. Probeer elke dag een maaltijd te koken met wat je al in huis hebt.

Er bestaan ook methodes om je shampoogebruik drastisch af te bouwen. 40 dagen je haar niet wassen met shampoo en toch glanzende haren? Het kan. Als dat een stap te ver gaat, kan je ook 40 dagen delen en ruilen. Koop geen nieuwe spullen, maar kijk of je niets anders in huis hebt dat bruikbaar kan zijn. Of zoek of je het tweedehands vindt, of het van iemand kan lenen. Tot slot kan je ook 40 dagen geen televisie kijken of elke dag een goede daad doen.

Meer info: Netwerk Bewust Verbruiken

Bron: Netwerk Bewust Verbruiken

Beeld: Your Choice

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada