



Platte Buik Magazine

Augustus 2011 | Magazine Nr. 1



MAGAZINE OOK ONTVANGEN?



HEB JE EEN VRAAG?



VOLG ONS OP FACEBOOK

In dit nummer:



**Welke hartslag voor
de beste verbranding?**

**Lekkere
Zomerse
Smoothie!**

**Voedingsmiddel van de week: bonen
+ vetverbrandend recept Chili Con Carne**



Lezersvraag

VAAK GESTELDE VRAAG!

Welke hartslag voor de beste vetverbranding?

Vraag



Ik vind verschillende sites met verschillende meningen over optimale vetverbranding met de juiste hartslag.

Ikzelf ben 32 jaar en heb al een behoorlijk sportverleden maar door omstandigheden terug zeer onregelmatig nu

Ik vraag me af (zoals elke vrouw het graag heeft) welke hartslag ik eigenlijk best aanhoud voor mijn optimale vetverbranding: 70%, 80% of 85%

[Klik hier om artikel te lezen...](#)



Gezonde Recepten

Lekker en gezond!



Lamsburger met kikkererwten

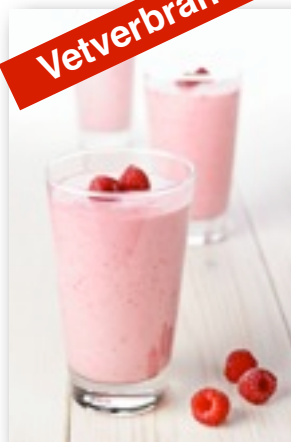
Dit is een gezond en lekker recept van ah.nl

Als je maximaal buikvet wil verbranden, **laat de gepofte aardappel dan weg** en eet meer kikkererwten. Deze leveren massa's vezels en eiwitten.

En zoals je waarschijnlijk al weet, verbranden eiwitten je lichaamsvet: ze geven lang een voldaan gevoel en je lichaam moet meer moeite doen om ze te verteren. Resultaat: minder honger en een hogere vetverbranding!

[Dit is de link naar het recept](#) als je het eens wil proberen

Vetverbrandend!



Aardbeismoothie

Eén van de “geheimen” van professionals met een zeer laag vetpercentage is zonder twijfel het drinken van smoothies als tussendoortje.

Hier is een bijzonder lekker, gezond en vetverbrandend recept:

Mix deze ingrediënten in een blender tot een glad en smeuïg geheel:

- ✓ 1/2e kopje magere melk
- ✓ 1/2e kopje magere yoghurt
- ✓ een halve bevroren banaan
- ✓ 1 theelepel honing
- ✓ 1/2e kopje bevroren aardbeien
- ✓ 1 eetlepel lijnzaad
- ✓ 1 schepje [Metaboost Vanille eiwitpoeder](#)



Lezersvraag

Beste,

Als mijn metabolisme 1400 calorieën is in rust, hoe moet ik dan de truk van het “3 dagen plan” volgen van 800 calorieën en de 4de dag 2000 calorieën?

Alvast bedankt

Groetjes,

Patricia

Antwoord

Hoeveel je BMR (**B**asis **M**etabolisme in **R**ust) ook bedraagt, dit volgende “trucje” kan je altijd toepassen om snel en veilig lichaamsvet kwijt te raken.

Als je niet weet hoeveel calorieën jouw lichaam dagelijks **nodig heeft** om te functioneren, [bereken het dan hier even](#).

De “truc” bestaat erin om gedurende maximaal 3 opéénvolgende dagen veel minder te eten (800kcal), waardoor je snel lichaamsvet kwijtspeelt.

Maar omdat jouw lichaam zijn BMR gaat verlagen als je gedurende langere tijd te weinig calorieën binnenkrijgt, **MOET** je de 4e dag opnieuw flink meer gaan eten (tot 2000kcal)

Dit verhindert dat je lichaam zijn “overlevingsfunctie” gaat inschakelen en je metabolisme gaat vertragen (saboteert een traag metabolisme jouw dieetinspanningen? [Lees dan dit artikel even](#))

Eet nooit meer dan 4 opéénvolgende dagen minder dan je BMR, anders gaat jouw lichaam zijn verbranding drastisch verlagen en wordt het onmogelijk om buikvet kwijt te raken!



Voedingsmiddel Van De Week

SUPER Product!

Eet meer bonen als je je buikje wil wegwerken

Even voor alle duidelijkheid: wanneer ik het heb over bonen, bedoel ik alle soorten bonen. Dus niet enkel de meest gangbare soorten, maar werkelijk alle soorten.

Bonen worden door veel mensen als een minderwaardig product bekeken en door sommigen zelfs misnoegd, maar het zijn absoluut volwaardige producten. Meer nog: ze horen in ieder gezond eetpatroon thuis.

Want bonen zitten werkelijk boordevol onmisbare voedingsstoffen. Ze bevatten:

- Vetarme eiwitten
- Vezels
- Vitamine B
- Ijzer
- Potassium
- Magnesium
- Fytostoffen



Bonen Zijn Geen Minderwaardig Product

Velen beschouwen bonen als een minderwaardig product, en enkel noodzakelijk voor vegetariërs. Toch zijn het werkelijk **superproducten**.

Ze gaan immers hart- en vaatziekten tegen, zorgen voor een stabiele bloedspiegel, verhelpen constipatie, verlagen hoge bloeddruk, helpen type 2 diabetes bestrijden en verminderen het risico op kanker.



Voedingsmiddel Van De Week

Enkel om deze bovenstaande zaken zouden bonen deel moeten uitmaken van ieder gezond eetpatroon. Maar er is meer.

Vroeger werden bonen “arme-mensen-vlees” genoemd, vanwege de grote hoeveelheden eiwitten die ze bevatten. Maar mensen konden zich hoe langer hoe meer vlees veroorloven, en dus verdwenen de bonen op de achtergrond.

Maar de gevolgen hiervan zijn zeer groot. Welvaartsziekten als hartaanvallen, kanker en diabetes staken de kop op. De consumptie van vlees is hier onder andere een oorzaak van.

Bonen komen langzaam aan terug op het voorplan, en terecht: het zijn zeer belangrijke bronnen van eiwitten. Tegenwoordig wordt aangeraden om wat vaker vlees te vervangen door bonen.

Gezond alternatief voor vlees

Sommigen beweren dat de eiwitten in bonen geen volwaardige eiwitten zijn. Ze missen immers 2 aminozuren, die wel voorkomen in de eiwitten van vlees. Deze mensen hebben voor een deel gelijk, maar...

Deze missende aminozuren worden aangevuld door de consumptie van noten, zuivel of zelfs kleine hoeveelheden dierlijke proteïnen. Het is voldoende dat je deze producten op dezelfde dag als de bonen consumeert.

Je kan je gezond eetpatroon (en dit is altijd een heel goed idee) ook aanvullen met onze [nutritieve celstimulator NRGY+](#).

Dit product levert hoogwaardige aminozuren (bouwstoffen voor **IEDERE** cel in je lichaam) waardoor je hormonenspiegel weer in balans komt, je



Voedingsmiddel Van De Week

vetverbranding verhoogt, je haar en nagels sterker worden (vooral belangrijk voor vrouwen) enz...

Het best is dat je rood vlees regelmatig door bonen vervangt. Op die manier krijg je niet enkel het negatieve van vlees (verzadigd vet) níet binnen, je neemt ook alle positieve voedingsstoffen uit bonen (vezels, vitaminen en mineralen, fytostoffen) op, maar dan zonder vet.

Verder zijn bonen goede bronnen van in water oplosbare vitaminen zoals vitamine B1, B2, B3 en foliumzuur. Daarom bieden bonen een goede bescherming tegen tal van ziektes en aandoeningen.

Bonen en hartziekten

Wie regelmatig bonen eet, verlaagt zijn cholesterol. Dit is niet enkel omdat deze mensen minder vlees eten (en dus minder verzadigde vetten), maar ook vanwege de gezonde eigenschappen van bonen.

In grote hoeveelheden is de stof homocysteïne schadelijk voor je bloedvaten. Het beschadigt immers de wanden van je bloedvaten. Daarom is het noodzakelijk om het niveau van homocysteïne onder controle te houden. En dit is net wat bonen doen.

Als je regelmatig bonen eet, daalt de hoeveelheid homocysteïne in je bloed waardoor de kans op hart- en vaatziekten daalt.

Bonen en je bloedsuikerspiegel

De oplosbare vezels in bonen zorgen voor een stabiele suikerspiegel. Mensen die insuline resistent zijn of die reeds type 2 diabetes ontwikkeld hebben, kunnen hun bloedsuikerspiegel onder controle houden door wat meer bonen te eten.



Voedingsmiddel Van De Week

De vezels in bonen zorgen er immers voor dat ze langzaam door het lichaam worden opgenomen. Dit zorgt voor een stabiele suikerspiegel en een constant energieniveau.

Bovendien ben je sneller verzadigd wanneer je bonen eet. Dit betekent dan weer dat je minder calorieën opneemt, wat je gewicht ten goede komt.

En door het hoge gehalte aan vezels blijft je suikerspiegel en energieniveau constant. Dit betekent dat dipjes, gevolgd door eetbuien, tot het verleden behoren.

Op zoek naar een lekker recept met bonen?

Probeer deze chili con carne eens en profiteer van de vetverbrandende eigenschappen van bonen!



[Klik hier om het recept na te lezen](#)



Product Van De Week



NRGY+ Nutritieve Celstimulator

- ✓ **stimuleert** je metabolisme
- ✓ gaat **celveroudering** tegen
- ✓ verhoogt de **energieproductie**
- ✓ 100% **lichaamseigen** werkstoffen

Voed je cellen, bruis opnieuw van energie en verhoog je verbranding (beperkte voorraad. Wees snel)

Normaal ~~€64~~

Nu Tijdelijk €47



toevoegen aan winkelwagentje

Marina schreef op 24/07/2011 het volgende:

Een tijdje geleden bestelde ik NRGY+ omdat ik steeds erg vermoeid ben, ten gevolgen van suikerverslaving. Steeds zin in zoet hebben maakt het lichaam erg moe.

Ondanks dat ik maar 55,4kg was, stel ik nu vast dat ik reeds 1,7kg vermagerd ben en dat de drang naar zoet afgenomen is en er veel meer energie in mijn lichaam zit.

Dat geeft echt een super gevoel ! dit is echt wel een aanrader !

Marianne W. schreef op 04/07/2011 het volgende:

Ik gebruik de NRGY tabletten nu bijna een jaar. Ik neem er 6 per dag. Ik voel me energetischer dan ooit. Ik heb ze eens een keertje te laat besteld en een paar dagen zonder gezeten, ik voelde echt een verschil. Ik die de winter haat door het gebrek aan energie, ben dit jaar zonder problemen de lange winter doorgekomen! Ik combineer dit met gezond en evenwichtig eten en ben dus ook wel wat kilo's kwijtgeraakt. De snelle en efficiënte levering is mijn redding, bestel altijd als ik de laatste tabletten inneem...



Oefening Van De Week

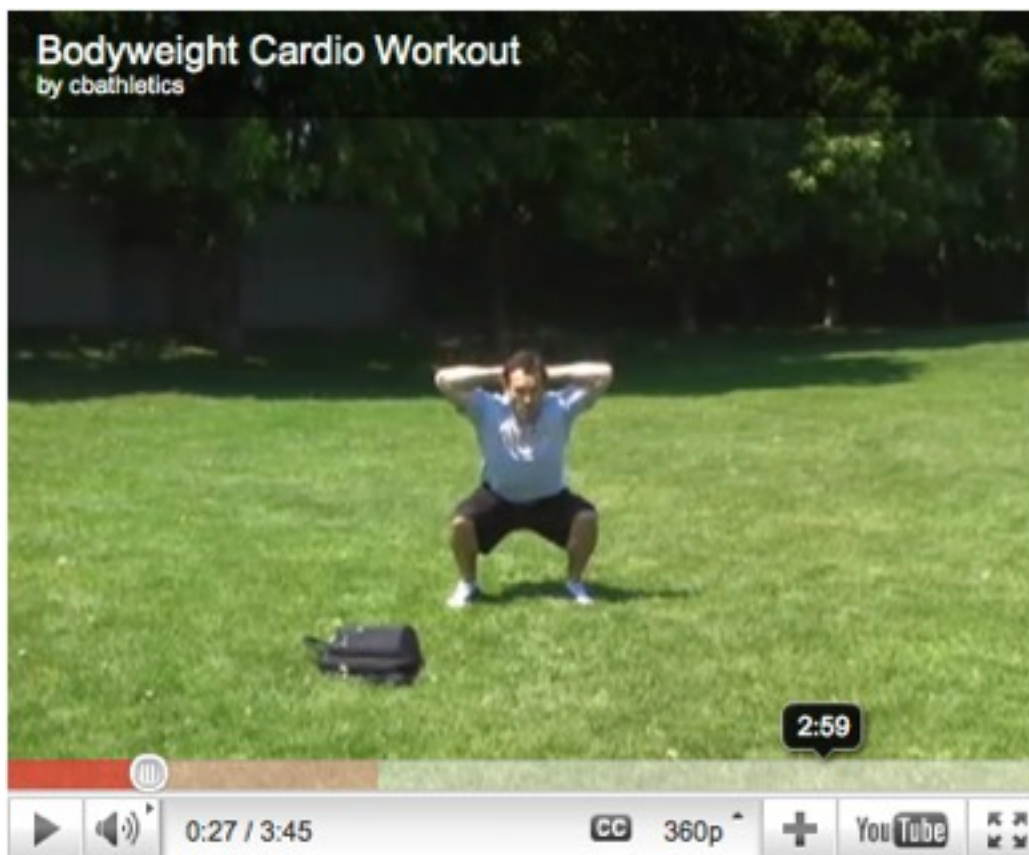
Weet je welke fout de meesten maken als ze opnieuw een plat buikje willen?

Ze gaan als gek buikspieroefeningen doen en hopen zo het vetlaagje over hun buik weg te werken.

Buikspieroefeningen zijn zeer goed. Om je buikspieren sterker te maken. Niets meer. Niets minder.

Buikspieroefeningen **verbranden geen buikvet!**

Deze workout doet dat wel. Je hebt er geen gewichten of toestellen voor nodig. Enkel je eigen lichaamsgewicht.



[Klik hier om de workout te bekijken](#)



Wil Je Ons Helpen?

Vind je dit magazine interessant en wil je jouw vrienden, familie en kennissen hierop wijzen, zodat zij het magazine ook gratis kunnen ontvangen?

(en ze jou tegelijk een “toffe peer” vinden omdat jij het met hen gedeeld hebt ;-)

Ga dan naar [deze pagina](#) en klik onderaan op de grote knoppen, je kan het dan delen via Facebook, Twitter of email.

Plattebuik.com

Voor iedereen die snel een plat buikje wil

Gratis magazine Lezersvraag

zoeken... Zoeken

Wil je opnieuw een platte buik? Gratis tweewekelijks magazine leert je hoe...

Indien Je Enkele Simpele Tips Kan Opvolgen, Leert Dit Gratis Magazine Hoe Ook Jij Opnieuw Een Platte Buik Krijgt

In dit gratis, tweewekelijks magazine ontdek je onder andere:



- > Welke voedingsmiddelen verbranden (bui)kvet (en welke stimuleren de opslag van lichaamsvet en moet je absoluut vermijden?)
- > Een “vreemde” buikspieroefening die meteen resultaat geeft (en toch doet vrijwel NIEMAND ze...)
- > Wil je een plat buikje? Doe minder buikspieroefeningen (yep, ik zei MINDER...)
- > 1 simpel “trucje” om eetbuien te verslaan (pas dit trucje toe en je zal NOOIT meer last hebben van die dikmakende eetbuien)

Vul hiernaast even jouw emailadres in en je ontvangt 2 maal per maand ons magazine voor een plat buikje. Helemaal gratis.

Gratis Online Magazine Voor Een Platte Buik

Wil je wekelijks vetverbrandende oefeningen, tips, trucjes en gezonde recepten om je buikje weg te werken?

Vul dan hier benodigd even je emailadres in en je ontvangt ons gratis magazine voor een plat buikje



Emailadres:

Recente Artikels

Als je dit magazine van iemand hebt ontvangen en je wil het graag **gratis** in jouw mailbox ontvangen, ga dan naar [deze pagina](#) en schrijf je in (blauwe box rechts)