



Platte Buik Magazine

September 2011 | Magazine Nr. 2



MAGAZINE OOK ONTVANGEN?



HEB JE EEN VRAAG?



VOLG ONS OP FACEBOOK

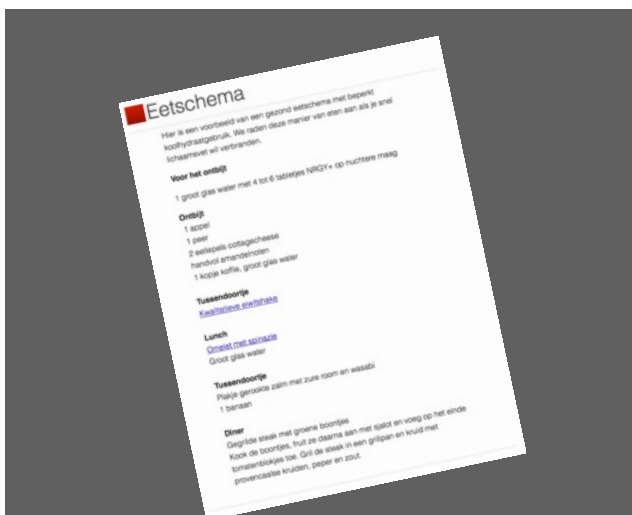
In dit nummer:



"Ik loop 50km per week en m'n buikje verdwijnt niet"



Complete workout voor je buikspieren



Eetschema om snel buikvet te verbranden



Lekker en gezond: Zalm Teriyaki



Lezersvraag

VAAK GESTELDE VRAAG!



We ontvingen afgelopen week een ERG interessante vraag, die op veel lezers van toepassing is.

Want alhoewel de meerderheid van onze lezers regelmatig sport (sommigen zelfs heel fanatiek), blijven ze kampen met teveel (buik)vet.

Meestal snappen ze er zelfs helemaal niets meer van en weten ze niet wat ze nog moeten doen om van dat buikje verlost te raken...

VRAAG

Ik heb een probleem met het op peil brengen van mijn gewicht.

Als trainer van een loopgroep doe ik regelmatig oefeningen voor rompstabiliteit, ik loop zeker 50 km in de week, eet regelmatig fruit en 4 bruine boterhammen per dag met 30+kaas en dun roomboter.



Lezersvraag

Het avondeten bestaat uit 1,5 kopje zilvervliesrijst voor 2 personen en minimaal 1 kg groente voor 2 personen.en regelmatig vette vis.

De laatste tijd ben ik wat yoghurt gaan eten. Drink zwarte koffie, zonder suiker. Niet meer dan 5 kopjes op een dag. Ik probeer veel water te drinken maar haal geen 2 liter op een dag.

Sporten: naast het lopen zit ik regelmatig op de racefiets.

Ik ben 1,67 m lang en weeg 84 kg, dit is geen goede verhouding. Ook als ik mijn loopomvang verhoog naar 80 km per week val ik niet af.

Naast mijn voeding neem ik nog voedingssupplementen zoals vitamine C 1000 mg, vitamine E 400 EI, multivitaminen, magnesium-calcium.

Wat doe ik verkeerd???????

Alvast bedankt

Groeten,

Leo

ANTWOORD

Je vraag (en probleem) is zo herkenbaar voor zoveel lezers. Dagelijks ontvangen we ongeveer dezelfde vraag. Mannen of vrouwen die heel regelmatig gaan sporten en gezond eten maar toch hun buikje niet kwijtraken.

En eigenlijk is de oplossing heel erg simpel.

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



Gezonde Recepten

Oosterse smaken



Zalm Teriyaki Met Broccoli En Peultjes

Veel mensen die kilo's willen kwijtspelen, schrappen vette vis zoals zalm, makreel, sardines, haring, enz... van het menu omdat ze denken dat het vet in de vis slecht voor de lijn is.

Volledig onterecht!

Gezonde vetten uit vis, noten en zaden zijn ZEER belangrijk voor een goede gezondheid en slanke lijn!

Ze helpen je zelfs om sneller verzadigd te raken, verhogen je metabolisme en zijn gezond voor je hart en bloedvaten. Zet dus

minstens 2 maal per week vis (en dan liefst de vette varianten) op het menu.

Het eten van gezonde vetten maakt je **niet** dik. Het eten van slechte vetten (gefrituurd voedsel, margarine, vetten uit koekjes en gebak) en snelle koolhydraten (brood, noedels, pasta, rijst, suiker) maakt je dik.

Laat de noedels uit dit recept daarom weg en vervang het door extra broccoli en peultjes.

[Klik hier om het recept te bekijken](#)
(afkomstig van ah.nl)



Foto: backtothecuttingboard.com

Lekker gezond dessertje: Aardbeiengranita



Gezonde Recepten

De meeste dessertjes zijn echte dikmakers omdat ze veel boter, room en suiker bevatten.

Hier is een lekker licht en gezond dessert op basis van aardbeien. In deze tijd van het jaar volop verkrijgbaar.

Het limoensap geeft een frisse toets, de balsamico-azijn maakt het geheel echt af!

Lekker na de maaltijd op het terras, ook lekker als gezond tussendoortje!

[Klik hier om het recept te raadplegen](#)



Italiaanse kipfilet met pesto, mozzarella en gedroogde ham

Kip is zonder twijfel één van de beste eiwitbronnen. En zoals je

weet, stimuleren eiwitten je metabolisme.

Je lichaam moet immers meer moeite doen om eiwitten te verteren dan om koolhydraten te verteren.

Daarom is het altijd een goed idee om meer eiwitten en minder (snelle) koolhydraten te eten als je kilo's kwijt wil

[Dit recept](#) is snel klaar en gemakkelijk te maken. Je kan de kip in gedroogde ham wikkelen om het nog lekkerder te maken.

Als groenten kan je er een lekker frisse [Italiaanse salade](#) bij serveren (geen brood, pasta of aardappelen) of [gegrilde groenten](#) (paprika, courgette, aubergine,..)

Laat je niet verleiden door pasta, brood, aardappelen, noedels, enz... Kies je eiwitten en je groenten, laat de snelle koolhydraten staan. Ook op restaurant. Eens je er van eet, blijf je er van eten...



Buikspieroefening

Hier is een goede workout die je thuis kan doen. De oefeningen/workout is bedoeld voor “beginners” maar ook als je regelmatig je buikspieren aan het werk zet, kan deze workout best pittig zijn.



Het zijn **4 verschillende** oefeningen

Doe iedere oefening **tot je niet meer verder kan**

Ga dan meteen verder met de volgende oefening, neem **geen rust** tussen oefeningen

Nadat je alle oefeningen hebt afgewerkt, neem je **1 minuut rust**

Herhaal dat circuit 3 maal in totaal

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



Eetschema

Hier is een voorbeeld van een gezond eetschema met beperkt koolhydraatgebruik. We raden deze manier van eten aan als je snel lichaamsvet wil verbranden.

Voor het ontbijt

1 groot glas water met 4 tot 6 tabletjes NRGY+ op nuchtere maag

Ontbijt

1 appel

1 peer

2 eetlepels cottagecheese

handvol amandelenoten

1 kopje koffie, groot glas water

Tussendoortje

[Kwalitatieve eiwitshake](#)

Lunch

[Omelet met spinazie](#)

Groot glas water

Tussendoortje

Plakje gerookte zalm met zure room en wasabi

1 banaan

Diner

Gegrilde steak met groene boontjes

Kook de boontjes, fruit ze daarna aan met sjalot en voeg op het einde tomatenblokjes toe. Gril de steak in een grillpan en kruid met provencaalse kruiden, peper en zout.



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 (buik)vet** (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 beneden even je emailadres in en je ontvangt ons gratis magazine voor een plat buikje



Emailadres:

Stuur me het magazine

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)