

De Waarheid Over Je Buikje En Hoe je Lichaamsvet In Probleemzones Verbrandt

Belangrijke informatie

Je hebt het recht om dit document door te sturen naar je vrienden, kennissen of bezoekers van je website, op voorwaarde dat je het ongewijzigd laat.

Het buikje. Als er één onderwerp is dat veel reacties teweegbrengt, is het wel het buikje. Veel mensen hebben last van vetmassa rond de buikstreek en krijgen dit zeer moeilijk weg. Daarom heb ik besloten om me te verdiepen in dit onderwerp en uit te zoeken hoe je het vet in deze streek het best aanpakt.

Laten we eerst even dieper ingaan op de misvattingen over vet in de buikstreek. Er bestaan immers heel wat verkeerde opvattingen over het hardnekkige buikje.

De eerste misvatting is dat je het vet in je buikstreek weg krijgt door je buikspieren te trainen. Sommigen geloven dat wanneer je de onderliggende spieren traint, het vet er bovenop vanzelf verdwijnt. Dit is een zeer hardnekkige misvatting: vet verbrand je enkel door cardiotraining, niet door je spieren sterker te maken.

De waarheid is dat je lichaam zelf bepaalt waar vet opgeslagen wordt en welk vet als brandstof gebruikt wordt. En dit systeem van vet opslaan en aanwenden als energie is genetisch bepaald. Je lichaam wil vetreserves behandelen op een paar slimme strategieën.

Ten eerste slaat je lichaam deze extra energie in je buikstreek op omdat het op die manier minder energie vraagt om de vetmassa mee te dragen. Onthoud dat vetmassa dient als reserve voor je lichaam, dus je lichaam moet slim omspringen met de aanmaak, opslag en gebruik van deze reserves. Daarom slaat het vet op in de lichaamsdelen die het minst energie vragen om te bewegen. En je buik is zo'n plaats.

Het zou niet logisch zijn om de vetreserves rond je vingers en tenen op te slaan, omdat deze voortdurend in beweging zijn en het dus extra energie zou vragen om de vetmassa mee te dragen. Dus als je lichaam een draagbare energiereserve wil opbouwen, is de buikstreek een ideale plaats.

Ten tweede heeft de opslag van lichaamsvet ook een andere functie, namelijk om zich voort te planten. Dit klinkt waarschijnlijk gek, maar lees even verder.

Dit is vooral juist bij vrouwen, waar de vetreserves voornamelijk worden opgeslagen op de heupen, het achterwerk en de borsten om aantrekkelijker te worden voor de mannelijke jagers. Net zoals in de natuur bijvoorbeeld vogels kleuren gebruiken om potentiële mannetjes aan te trekken.

Natuurlijk hoef je zelf niet na te denken waar je vetreserves worden opgeslagen. Dit is een volledig automatisch proces.

Ten derde slaat je lichaam enkel vet op waar vetcellen aanwezig zijn. Dit lijkt misschien duidelijk, maar met dit probleem kampen mensen die een liposuctie ondergaan. Vetcellen worden van de buik, de heupen, het achterwerk of een andere plaats verwijderd, maar het vet wordt op een andere ongewenste plaats opgeslagen.

Stel dat je een ongezonde levenswijze volgt en je een liposuctie ondergaat om het vet in je buikstreek te verwijderen. Na de liposuctie ga je gewoon verder met je ongezonde manier van leven, waardoor je lichaam de overbodige vetmassa ergens wil opslaan.

Maar omdat de vetcellen in je buikstreek verwijderd zijn, kan je lichaam onmogelijk de vetreserves in je buikstreek opslaan. En dus wordt het vet onder je kin, op je armen of heupen opgeslagen. Je lichaam kan slechts vet opslaan in bestaande vetcellen. Wanneer er vetcellen verwijderd worden, kan je lichaam onmogelijk vet op die plaats opslaan.

Hoe Je Van Je Buikje Verlost Raakt

Laten we nu eens even kijken hoe je het best je buikje aanpakt. Er zijn veel producten op de markt die je willen doen geloven dat ze de vetreserve op je buik het eerst onder handen nemen.

Er bestaat geen specifieke voeding, toestel of supplement dat specifiek het vet in je buikstreek doet verdwijnen. Of het vet op je heupen, je achterwerk, je kin of je dijen. Je lichaam bepaalt zelf waar het als eerst lichaamsvet gebruikt als energiebron.

Als je lichaamsvet wil verbranden, is de eerste regel dat je dagelijks meer calorieën verbruikt dan je opneemt. Maar dit wil niet zeggen dat je jezelf nu moet gaan uithongeren. Want als je lichaamsvet wil verliezen, is te weinig eten het slechtste wat je kan doen. Hierover later meer.

Je moet er dus voor zorgen dat je dagelijks meer calorieën verbruikt dan je opneemt via je voeding. Je lichaam moet met andere woorden een klein tekort aan energie hebben. Het zal het tekort aan energie uit vetweefsel halen, op de plaats die je lichaam bepaalt.

Na een tijd merk je dat je vetpercentage daalt, maar dit wil niet zeggen dat het lichaamsvet op één specifieke plaats verdwijnt. Zoals ik eerder heb gezegd, bepaalt je lichaam welke vetreserves het aanspreekt en hier heb je jammer genoeg zelf niets over te zeggen...

Bij de meeste mannen is de buikstreek ongeveer de laatste plaats waar het overtollige lichaamsvet verdwijnt. Juist omdat de vetreserves in de buikstreek voor het minste overlast zorgen. Eerst verbrandt je lichaam vet in je gezicht, armen en benen. Daarna spreekt het reserves in je bovenlichaam, borst, dijen en achterwerk aan om pas als laatste de vetmassa in je buikstreek op te gebruiken.

Er is helaas geen manier om je lichaam te vertellen om eerst het vet op je buikje aan te spreken. Dit betekent dat als je je buikje wil zien verdwijnen, je jezelf er op moet instellen dat dit de laatste plaats is die je lichaam aanspreekt als het meer energie nodig heeft dan je voeding aanreikt.

Concreet wil dit zeggen dat er veel hard werk, doorzettingsvermogen en geduld nodig is. Waarschijnlijk is dit niet wat je wil horen, maar het is wel de waarheid. Ik hou er niet van om je allerlei zaken wijs te maken of je te vertellen dat één bepaald product je buikje binnen een maand doet verdwijnen.

Vrouwen verliezen doorgaans pas als laatste lichaamsvet op de heupen en het achterwerk. Misschien heb je het al ondervonden: je verliest veel lichaamsvet maar op de hardnekkige plaatsen zoals het buikje, de heupen of het achterwerk blijft het vet aanwezig.

De laatste 5 kilo's zijn meestal het moeilijkst weg te krijgen, maar als je hard werkt en, vooral, volhoudt, verdwijnen ook deze vetreserves.

Wat betekent dit hard werken concreet? Eerst en vooral moet je minstens 3 maal per week cardiotraining in je levenswijze inpassen. In eerste instantie stelde ik 30 minuten voor, maar dit blijkt te weinig. Je kan dan ook beter 45 tot 60 minuten op een kalmer tempo sporten, zodat je meer vet verbrandt. Alle activiteiten waarbij je hartslag en ademhaling fors de hoogte ingaan, zijn geschikt.

Onthoud dat buikspieroefeningen geen vet verbranden, ze maken je buikspieren steviger. Je houding wordt beter en je spieren worden sterker, maar vet verbranden doe je enkel door cardiotraining. 3 tot 4 maal per week oefeningen uit de buikspiergids is ideaal om je buikspieren te verstevigen.

Daarnaast is voeding enorm belangrijk. Als je denkt door enkel buikspieroefeningen, cardiotraining of gezonde voeding je buikje (of andere "vervelende" plaatsen op je lichaam) aan te pakken, moet ik je teleurstellen. Het is werkelijk de combinatie van al deze 3 factoren die ervoor zorgt dat je een slank, fit lichaam krijgt.

Eerder vertelde ik je dat het geen goed idee is om je calorie-inname drastisch te beperken. En de reden is het volgende...

Wanneer je gedurende een tijdje een typisch dieet volgt, verlies je lichaamsgewicht. Zoveel is zeker. Telkens je op de weegschaal gaat staan, geeft deze minder en minder aan en je hebt het gevoel dat je je dag na dag lichter voelt. Tot hier je droom...

Want je mag dan wel minder wegen, maar heb je ook lichaamsvet verloren? Ik betwijfel het. Of beter gezegd, ik weet wel zéker dat je amper lichaamsvet verloren hebt. Het lichaamsgewicht dat je kwijtgespeeld bent, is geen lichaamsvet, maar wel vocht en spieren.

Het is namelijk zo dat wanneer je een éézijdig, caloriearm dieet volgt, je lichaam onvoldoende energie binnenkrijgt om goed te functioneren. Het lichaam wordt niet gestimuleerd om lichaamsvet aan te spreken voor extra energie, maar in plaats hiervan verbrandt het spiermassa (proteïnen) als brandstof. Dus geen opgeslagen lichaamsvet!

Wat gebeurt er wanneer je stopt met je wonderdieet? Alles wat je eet, lijkt je lichaam op te slaan als lichaamsvet. Zei ik nu "...lijkt je lichaam op te slaan als lichaamsvet"? Ik bedoel eigenlijk: alles wat je eet, slaat je lichaam op als lichaamsvet. Dit is een feit.

Geloof me, ik begrijp je wanneer je denkt "ik kan eender welk dieet volgen, de kilo's vliegen eraf, maar als ik daarna weer normaal eet (terwijl ik toch goed oplet met wat en hoeveel ik eet) vliegen de kilo's er weer aan. Meer nog, meestal kom ik nog een paar extra kilo's bij. Dit is enorm frustrerend, want het doel dat ik heb gesteld, komt op deze manier steeds verder en verder weg te liggen. Ik weet totaal niet wat ik nog kan doen om eindelijk die kilo's eraf te krijgen én te houden."

Laat me even uitleggen waarom de kwijtgespeelde kilo's er later dubbel en dik terug aankomen. Dit heeft 2 grote redenen.

REDEN 1

Spiermassa verbruikt meer energie dan lichaamsvet. Laat me dit even herhalen, misschien heb je het zonet niet goed begrepen. Spiermassa verbruikt meer energie dan lichaamsvet!

Wanneer je een populair, caloriearm dieet volgt (eventueel gecombineerd met meer lichaamsbeweging) verbrandt je lichaam spierweefsel als energie. In plaats van het vet aan te pakken en te verbranden, worden spieren als brandstof gebruikt.

Dit heeft tot gevolg dat je minder spiermassa hebt. Spiermassa verbruikt meer energie dan lichaamsvet (sorry, ik kon het echt niet laten) dus minder spiermassa betekent dat je lichaam in rust minder energie verbruikt. Het tegenovergestelde is ook waar: wanneer je meer spiermassa hebt, verbruikt het lichaam meer energie in rust. Daarom is het van groot belang om een gezond eetpatroon te combineren met spierversterkende oefeningen. Op deze manier geef je je metabolisme een turbo en verdwijnt het lichaamsvet.

REDEN 2

De tweede reden waarom die kilo's er terug aankomen, is dat je lichaam naar een soort overlevingsmodus overschakelt. Wanneer je gedurende een tijdje weinig (of véél minder) eet, weet je lichaam niet wat er gebeurt. Het schakelt dan automatisch over op een trager metabolisme, om zoveel mogelijk reserves op te slaan. Deze reserves worden, je raadt het al, opgeslagen in de vorm van lichaamsvet.

Jezelf uithongeren of een caloriearm dieet volgen is dus geen goed idee. Enerzijds slaat je lichaam een deel van het voedsel op als lichaamsvet (zelfs al eet je bijna niets, een deel wordt opgeslagen omdat je lichaam niet weet wat er nog komen gaat) en anderzijds verbrandt het energie op een trager ritme.

De verminderde spiermassa, gecombineerd met een trager metabolisme, is de doodsteek voor je dieet. Zodra je meer eet, kan je lichaam deze energie niet direct gebruiken, en slaat het een groot deel op als lichaamsvet. De kilo's vliegen er weer aan en je bent verder van huis dan ooit tevoren.

De oplossing is om je levenswijze aan te passen. Het is zeer gevaarlijk om in termen van diëten te denken. De enige juiste methode is om je eetpatroon aan te passen (niet voor een maand of 2 maanden, maar voor altijd), gecombineerd met spierversterkende oefeningen en regelmatig cardiotraining van minstens 45 minuten.

Het belangrijkste is dat je langzaam lichaamsvet verliest, zonder één of ander crashdieet en dat je gewoon je eetpatroon aanpast. Dit is eenvoudiger dan je denkt. Eet enkel natuurlijke, onbewerkte producten en vermijd zoveel mogelijk verzadigde en geharde vetten, suiker en alcohol.

Uit de vele mails die ik gekregen heb, komt duidelijk één zaak naar voren: wil je een mooi, slank en fit lichaam, vergt dit inspanningen en geduld. Je krijgt geen "wasbordje" op 2 weken tijd. Het toverwoord is volharding. Je levenswijze aanpassen en dit volhouden. Gezond eten combineren met regelmatige beweging

en je lichaamsgewicht en vetpercentage volgen, gegarandeerd.

In de toekomst vertel ik je alles over een gezond eetpatroon. Voor nu is je opdracht om zoveel mogelijk onbewerkte producten te eten en op te letten met verzadigde vetten, suikers en alcohol.

En vooral: denk eraan dat je enkel een slank lichaam krijgt door je levenswijze aan te passen, niet door een dieet van 1 of 2 maanden. Volharding is het codewoord voor een fit lichaam.

Populaire Producten Om Je Lichaamsvet Te Doen Verdwijnen

Allerlei bedrijven brengen met de regelmaat van de klok "revolutionaire" producten op de markt die het vet in de buikstreek voor eens en voor altijd zouden aanpakken. Laat me even zeggen dat deze producten meestal onvoldoende of niet werken.

Ik ben me ervan bewust dat ik met deze uitspraak misschien boze reacties teweegbreng, maar het is nu éénmaal de waarheid. De vele mails die ik over dit thema ontvangen heb, bewijzen dat dergelijke producten niet werken. Mensen die ervaring hebben met het doen verdwijnen van hun buikje, vertellen dat er maar één manier is om je buikje weg te werken: een combinatie van gezonde voeding, zeer regelmatig cardiotraining en buikspieroefeningen, met natuurlijke een gezonde portie discipline, wilskracht en volharding.

Wat dan met de riemen die warmte afgeven en het vet in je buikstreek binnen de kortste keren doen "smelten"? Of de wonderpoeders die je vetverbranding specifiek in de buikstreek versnellen?

De "warmteriem" lijkt enkel te werken omdat deze ervoor zorgt dat je meer vocht in de buikstreek verbrandt. Als je een week niets drinkt (wat ik niet aanraad), weeg je ook minder maar heb je geen vet verbrand. Als je na een sessie met de riem een goede hoeveelheid water drinkt, is het vochtgehalte hersteld en zal je buikje er precies zoals voorheen uitzien.

Wondermiddeltjes of -kruiden zijn ook niet effectief. Je weet dat je lichaam zelf bepaalt waar vet opgeslagen of verbrand wordt en hier kan je niets aan doen, hoe jammer het ook is. Enkel volharding kan je hierbij helpen.

Dit was dan ook de meest voorkomende reactie van "ervaringsdeskundigen": verlies langzaam gewicht, breng de discipline op en zet door en die buik (of andere probleemzone) verdwijnt. Maar verwacht niet dat dit binnen een maand zal zijn.

Ik hoop dat deze informatie je helpt bij het wegwerken van je buikje, stevige dijen, heupen of achterwerk. Geef niet op als je lichaam er binnen een maand niet uitziet zoals je gehoopt had. Sterk je met de gedachte dat als je gezond leeft, je gewicht zal volgen.

Laat je niet verleiden door allerlei populaire diëten, maar pas je levenswijze aan en houd vol. Denk er aan dat ieder mens uniek is. Hoe goed je ook je best doet, je lichaam is op een specifieke manier gebouwd en kan nooit identiek zijn aan dat van een ander.

Als je deze informatie nuttig vindt en je wil er een vriend een plezier mee doen, stuur hem of haar dit document dan even door. Ik ben er van overtuigd dat vele mensen eindelijk wel eens willen weten hoe het nu precies met dat buikje en andere probleemzones zit.

Naast mijn algemene nieuwsbrief van <http://www.mannen-gezondheid.com> verstuur ik ook wekelijks een nieuwsbrief, speciaal en enkel gericht op lichaamsvet verbranden. Indien je eindelijk wil weten hoe het precies zit met het verbranden van pure vetmassa, schrijf je dan even in via onderstaande link

<http://www.vetverbranden.com/vetverbranden.html>

Met vriendelijke groeten,

Christof Verheyen