

7 TIPS VOOR MINDER BUIKVET



**Succesvol
Afvallen
Instituut**

IR. PAULINE KERKHOFF

De meeste mensen willen graag af van hun buikje, vaak omdat ze hun broeken of kleding niet meer prettig vinden zitten. Maar met name ook om hun gezondheid te verbeteren.

Buikvet is inderdaad een bijzonder schadelijk type vet. Onderzoek suggereert sterke verbanden met ziekten zoals diabetes type 2 en hartaandoeningen.

Om deze reden kan het verliezen van dit vet grote voordelen hebben voor uw gezondheid en welzijn.

Je buikvet kun je meten door de omtrek rond je middel te meten met een meetlint. Maatregelen van meer dan 102 cm bij mannen dan 88 cm bij vrouwen staan bekend als abdominale obesitas

Bepaalde strategieën voor gewichtsverlies kunnen zich meer richten op het vet in het buikgebied dan op andere delen van het lichaam.

Hier zijn 7 tips om je buikvet te verminderen

7 TIPS

1. Vermijd suiker en suikergezoete dranken

Overmatige suikerconsumptie kan de belangrijkste oorzaak zijn van overtollig vet in de buik en lever. Dit geldt vooral voor suikerhoudende dranken zoals frisdranken, maar ook vruchtensappen. Vermijd ook frisdrank light!

2. Start met HIIT training

HIIT is een afkorting voor High Intensity Interval Training. Via interval- en cardiotraining wissel je intensieve oefeningen af met korte periodes van rust of minder intensieve oefeningen. Meestal duurt een HIIT training zo'n 30 minuten, maar de duur en intensiteit kan volledig afgestemd worden op je persoonlijk niveau. De korte maar intensieve workouts van een HIIT training zorgen voor een verbetering van je metabolisme en uithoudingsvermogen, en versterken de spieren over je hele lichaam. Kijk op internet voor verschillende HIIT trainingen, afhankelijk van jouw conditie en fitheid.

-

3. Vermijd alcohol

Het bekende bierbuikje bestaat echt. Het lichaam verbrandt alcohol gelijk omdat het eigenlijk een toxische stof is. Al het eten wat je in je maag hebt wordt omgezet in vet en niet als brandstof gebruikt. Maar niet eten en wel alcohol drinken heeft geen zin, je zult nog steeds een bier of wijnbuikje creëren. Probeer als experiment, 3 weken alcohol te laten staan en kijk wat er met je buik gebeurt!

4. Vermijd stress

Wat is een stressbuik?

Een stressbuik is buik die te zwaar is door teveel stress. In tijden van angst en stress maakt je lichaam namelijk hormonen aan die de opslag van vetten rond je middel stimuleren bijvoorbeeld cortisol. De oorzaak van dit fenomeen heeft alles te maken met onze evolutie. Wanneer onze voorouders zich bedreigd en gestrest voelden, zorgde het lichaam voor extra reserves (in de vorm van opgeslagen vetten) om in leven te blijven. Duizenden jaren later beschikt ons lichaam nog steeds over datzelfde mechanisme wanneer we in een stressvolle periode zitten. Het is superbelangrijk om als je wilt afvallen goed op je stress te letten anders werkt geen enkel dieet. Bijvoorbeeld door een massage, yoga of meditatie of plan eens een dagje sauna of beautybehandeling thuis in de badkamer in. Metime!

5. Drink meer water

Koffie of thee zonder suiker of spa rood of spa touch zijn prima alternatieven voor vruchtensappen of frisdranken. Voldoende water helpt ook om gifstoffen af te drijven die vrijkomen als je je eigen vetten verbrand. Sommige gifstoffen worden namelijk opgeslagen in je vetweefsel.

6. Vermijd buikopblazers

Soms kunnen bewerkte koolhydraten leiden tot een opgeblazen buik. Koek, gebak pizza en pannenkoeken kunnen je buik doen opblazen door een overgevoeligheid voor gluten (eiwitten in tarwe) en of lactose (melksuiker) of gewoon omdat je darmen niet helemaal in balans zijn.

7. Zorg voor voldoende slaap

Een goed slaapritme is belangrijk. Als je te weinig slaapt, wordt je hormoonhuishouding in de war geschopt. Zo maak je minder leptine aan, dat ervoor zorgt dat je een verzadigd gevoel hebt na het eten. Je lichaam gaat daarnaast juist meer ghreline aanmaken, dat voor een hongergevoel zorgt. . Een goed excuus om lekker vroeg naar bed te gaan dus!