

Buikvet verbranden: 10 tips



Optimale Gezondheid

■ Hoeveel wil je afvallen? ■ Voeg kleur to aan je bord ■ Blijf in beweging!

Optimale Gezondheid





Buikvet – niet alleen is het ongezond, het ziet er ook nog eens niet echt sierlijk uit... En bijna iedereen heeft er last van in bepaalde mate.

Maar wist je dat buikvet het gevaarlijkt is van allemaal? Dit vet zorgt niet alleen ervoor dat je hormonen uit balans komen, het is ook de voornaamste reden van hart- en vaatziekten en andere aandoeningen,

Kortom, reden genoeg om er iets aan te doen. In dit artikel deel ik 10 tips om gezond en snel dat buikvet voorgoed kwijt te raken!

HOEVEEL WIL JE AFVALLEN?

Hoeveel gewicht zou je willen verliezen? Voordat je die eerste sit-up gaat doen of die frisdrank door de wc spoelt, moet je eerst besluiten hoeveel kilo je kwijt zou willen.

Het is absoluut noodzakelijk om jezelf een doel te stellen van hoeveel je precies zou willen afvallen. Het is nogal wat werk om die kilo's en buikvet kwijt te raken en zonder doel kun je niet bepalen hoever je al gekomen bent en hoever je nog te gaan hebt.

Je zult zeker flink wat moeten zweten om van dat buikvet af te komen, en je zult het zeker niet binnen 3 dagen



kwijt zijn. Maar onthoudt dat het wel een haalbaar doel is als je de volgende tips gebruikt om buikvet kwijt te raken.

Binnen een paar maanden zul je het gewicht hebben bereikt dat je tot doel hebt gesteld – met een platte buik! En zeg nou eerlijk, wat zijn een paar maanden op een mensenleven?

Goed, zodra je weet hoeveel gewicht je wilt verliezen en hoeveel centimeter van je buikomvang je kwijt wilt, moet je alleen nog minimaal 2 manieren uitkiezen om buikvet te verliezen van de onderstaande lijst en ze twee weken toepassen.

Na die twee weken moet je jezelf wegen en meten, en je zult zien dat je al een begin gemaakt hebt.

Je zult zowel wat centimeters als wat pondjes kwijt zijn. Nadat je dit gedaan hebt, kies je nog 2 manieren uit, en voeg je die toe aan de 2 die je al gekozen had. Dit volg je weer twee weken.

Weeg en meet weer om je voortgang bij te houden en kies weer 2 nieuwe manieren om te voegen. En zo ga je maar door.

Het kan 4 tot 6 maanden duren voordat je die perfecte buik hebt die je altijd al hebt gewild, maar het hangt natuurlijk af van je huidige omvang en gewicht en de hoeveelheid die je wilt verliezen.

Laten we verdergaan met de tips voor die sexy buik!

NEEM ALTIJD EN OVERAL WATER MEE NAARTOE OM BUIKVET TE VERLIEZEN

Neem altijd en overal water mee naartoe om te beginnen met het verliezen van buikvet. Het maakt niet uit of je probeert om gewicht of juist buikvet te verliezen, of zelfs gezonder probeert te leven, het is altijd een goed idee om goed gehydrateerd te blijven.

En om dat te doen, is het handig om altijd een flesje water bij je te hebben, waar je ook naartoe gaat.



Je hoeft hem niet in een keer leeg te drinken zodra je dorst hebt, neem gewoon af en toe eens een slokje. Dit zorgt ervoor dat je je niet alleen voller voelt, maar ook frisser.

En je bent ook minder geneigd om naar een frisdrank of sapje vol suiker te grijpen als je geen dorst hebt! Dit is een

uitstekende manier om het verliezen van buikvet te versnellen, en nog simpel ook.

Dus probeer het gewoon eens een week en je zult zien dat het echt een verschil maakt.

VOEG KLEUR TO AAN JE BORD



Voeg kleur toe aan je bord! Wist je dat hoe kleurrijker je maaltijd is, hoe groter de kans is dat het een gezonde maaltijd is?

Denk er maar over na: wortels, paprika, spinazie en tomaten zijn

allemaal felgekleurd en gezond! Zorg ervoor dat je een kleurrijk bord met eten voor je hebt staan, en je bent goed bezig om dat buikvet aan te pakken!



VERMIJD ALLE VORMEN VAN FASTFOOD



Stop met het eten van alle vormen van fastfood, een platte buik en fastfood gaan namelijk echt niet samen.

Fastfood is de ergste vijand in het gevecht tegen buikvet. Het is misschien wel gemakkelijk en handig, maar het zit ook boordevol met calorieën en ongezonde vet.



En die calorieën gaan regelrecht naar bepaalde plekken op je lichaam, de zogenaamde probleemgebieden zoals je buik en je billen!

Probeer helemaal geen fastfood te eten, en als je dan toch voor fastfood kiest, kies dan op zijn minst voor de gezondere opties zoals een salade in plaats van frietjes.

Let wel op dat je er dan geen gefrituurde kip of dressing (want die zit vol calorieën) bij neemt.

Maar als je echt buikvet wilt verliezen, is het beter om voor onbewerkte voedingsmiddelen te kiezen die je zelf bereidt.

VERMIJD ALLE FRISDRANKEN



Weet je hoeveel calorieën je binnenkrijgt elke keer als je een glaasje cola drinkt? Wat nog erger is, zijn de hoeveelheden bewerkte suikers en additieven die je gezondheid – en je buikje – zeker geen goed doen.



Een gewone portie/glas frisdrank bevat meer calorieën dan een banaan, maar dan wel zonder enige voedingswaarde. Veel van de calorieën in frisdrank komen van glucosestroop met een hoog fructosegehalte.

Ons lichaam weet niet zo goed hoe het deze calorieën moet verwerken, en dus eindigt het vaak als vet op onze buik.

Dus drink geen frisdranken meer en bewaar die calorieën voor iets veel beters wat wel helpt bij het verbranden van buikvet!

BEGIN MET KRACHTTRAINING – EEN VAN DE BESTE MANIEREN OM SNEL BUIKVET KWIJLT TE RAKEN

Een van de beste manier om snel buikvet te verliezen zijn oefeningen met gewichten en gewichtstraining.

Maar als je denkt dat je de rest van je leven sit-ups moet doen om buikvet te verbranden en eraf te houden, wees gerust dat is nergens voor nodig.



Je moet wel allerlei soorten oefeningen doen, maar met mate. Denk hierbij aan bijvoorbeeld gewichtstraining en stevig wandelen of joggen.

Sporten, fitness en voeding in het algemeen zijn heel erg belangrijk om buikvet te verliezen en eraf te houden!

DOE OOK ANDERE OEFENINGEN NAAST KRACHTTRAINING!

Je moet meer doen dan alleen gewichtheffen om buikvet te verbranden. Je zult ook andere oefeningen moet doen zoals fietsen en roeien.

Deze twee (zowel met gewicht als zonder) gecombineerd met gewichtstraining en cardio, eventueel zelfs gecombineerd met wat yoga, zorgen voor een levenslange fitheid en gezondheid.

En natuurlijk laat het je buikvet voorgoed wegsmelten!



BLIJF IN BEWEGING!

Denk niet dat je er ooit bent. Als je eenmaal het gewicht hebt bereikt dat je wilde (geen buikvet meer!), dan is het niet de bedoeling dat je op je billen blijft zitten. Stop niet met trainen en sporten.

Hou je plan vol en je zult dat nieuwe fantastische lichaam behouden. Want het is niet alleen de bedoeling om buikvet te verliezen, maar ook om gezonder te worden.

Gezondheid is een manier van leven, een nieuw levensplan, en daar je zal je je aan moeten houden.





**HONGER JEZELF
NIET UIT! HET
HELPT NIET OM
SNELLER BUIKVET
TE VERLIEZEN**



Honger jezelf niet uit! Jezelf uithongeren helpt je namelijk helemaal niet met het verbranden van buikvet.

Je mag gerust je calorie-inname verminderen, zeker de lege calorieën mag je zonder pardon schrappen. Maar je moet verder wel goed eten.

Jezelf uithonger is niet alleen gevaarlijk en verschrikkelijk ongezond, je schiet er ook nog eens niets mee op, want het helpt niet!

Het sloopt je stofwisseling en kan tot vele andere gezondheidsproblemen leiden.

Sla ook geen maaltijd over, ook niet het ontbijt, want het zal je niet helpen om sneller gewicht te verliezen.

ONTNEEM JEZELF NIET ALLES

Je moet jezelf ook niet alles ontnemen. Dat houdt in dat je jezelf niet moet uithongeren, maar je moet jezelf ook niet het gevoel geven dat je niets meer mag.

Natuurlijk mag je af en toe wat lekkers, al is het alleen maar om de trek een beetje te beteugelen. Zolang je het maar met mate doet.

Dus eet niet in je eentje meteen een hele bak ijs leeg, maar neem een klein bakje of schaaltje.

Zodra je je namelijk zelf beperkt en een echt 'dieet' gaat volgen, gaan er allerlei alarmbellen af in je hoofd. Psychologisch gezien werkt een dieet gewoon niet.

Zodra je namelijk weet dat je iets niet mag, wil je het des te meer. Als je al eens gelijnd hebt in het verleden, ken je dat gevoel vast wel!

Kortom, weet dat je alles mag eten, maar alles met mate!



Optimale Gezondheid



TOT SLOT...

Buikvet verbranden hoeft helemaal niet moeilijk en gecompliceerd te zijn. Het is niet nodig om allerlei nieuwe dieettrends te volgen en op slablaadjes te leven.

Sterker nog, des te meer GEZONDE voeding je eet, des te sneller zal je stofwisseling zijn en des te makkelijker het is om dat buikvet voorgoed kwijt te raken.

Kijk uit naar de volgende blog waarin ik nog meer tips deel om je buikvet te verbranden zonder dieet!