

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

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.

Onthoud dat buikspieroefeningen geen vet verbranden, ze maken je buikspieren enkel steviger. Je houding wordt beter en je spieren worden sterker. 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, regelmatig bewegen 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 éénzijdig, 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.

## **Laat Je Niet Verleiden Door "Wonderdiëten"**

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)

Het belangrijkste is dat je langzaam lichaamsvet verliest, zonder één of ander crashdieet en dat je gewoon je eetpatroon aanpast. Dit is éénvoudiger 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.

## **Wil Je Eindelijk Je Buikje Kwijtspelen?**

Veel mensen denken dat iedere dag honderden buikspieroefeningen en sit-ups doen, hun buikje doet verdwijnen. Je kent het waarschijnlijk wel: iedere dag werk je jezelf in het zweet. Je voert honderden oefeningen uit tot je buikspieren er pijn van doen. En na een maand hard trainen is het resultaat... bedroevend!

Weet je hoe dit komt?

Buikspieroefeningen maken je buikspieren sterker, maar het laagje lichaamsvet dat erover ligt, blijft gewoon aanwezig. Je buikje kan je niet wegwerken door gewoon oefeningen te doen.

Je buikje kan je ENKEL laten verdwijnen door je lichaamsvetpercentage te verminderen.

Een probleem van veel mensen is dat ze niet weten waar ze moeten STARTEN om hun buikje kwijt te spelen. Ze weten niet hoe te beginnen en waar ze de zaken kunnen leren die daadwerkelijk resultaat opleveren.

Toen ik voor mezelf beslist had om eindelijk slank te worden, heb ik enkele JAREN nodig gehad om uit te zoeken wat werkt, en wat niet. Ik liep een beetje "verloren" en er was niemand die me ECHT kon helpen.

Ik probeerde heel wat zaken uit die veelbelovend klonken, maar die achteraf gezien complete onzin waren! Je kan wel zeggen dat ik heel wat tijd en energie verspeeld heb door uit te zoeken wat effectief werkt.

Waarom vertel ik je dit?

Omdat ik je wil helpen.

Ik wil dat je een hele hoop tijd, energie en geld bespaart en, vooral, dat je niet meer door die frustratie hoeft van uit te zoeken wat werkt en wat niet...

Ik wil dat je gebruik maakt van het feit dat ik weken en maanden bezig ben geweest met uitzoeken wat effectief werkt en dat ik deze richtlijnen netjes verzameld heb. Jij kan deze richtlijnen nu gebruiken om ONMIDDELIJK succes te boeken.

Ik ben er zeker van dat je nergens anders betere en eerlijkere informatie vindt. Als ook JIJ eindelijk je lichaamsvet wil verbranden en je buikje kwijt wil spelen, denk ik dat je heel wat aan deze richtlijnen zal hebben. Maar natuurlijk kan enkel jij beslissen hoe waardevol deze voor je zijn.

Daarom wil ik je het volgende aanbod doen (en ik denk dat dit een heel fair aanbod is): [klik hier en geef je gegevens door](#). Ik stuur je de gids toe en je mag deze 30 dagen lang op proef houden.

Als je tijdens deze proefperiode besluit dat je er toch geen gebruik van wil maken, stuur je me de gids terug en ik betaal je geld terug. Zonder vragen te stellen. Zo simpel is het. Waar vind je nog zo'n sterke belofte? Kijk, je MOET me niet geloven...

Als je denkt dat je je buikje (of andere "probleemzones") kan doen verdwijnen door enkel (buikspier)oefeningen te doen, prima.

Maar dan denk ik (of nee, ik weet het eigenlijk vrij zeker) dat je enorm gefrustreerd en teleurgesteld zal raken. Want het gevolg is dat je buikspieren wel sterk zullen worden, maar dat het laagje lichaamsvet nog altijd aanwezig is.

Nogmaals, je MOET me niet geloven, ik kan je enkel zeggen dat ik ook in jouw geval ben geweest en dat ik een hele tijd nodig heb gehad om uit te zoeken wat echt werkt.

Kijk, ik ben gewoon zoals jij en ik heb alle zaken opgeschreven die voor mij werken (en die zaken werken heel waarschijnlijk ook voor jou...) Daarom heb ik een proefexemplaar voor je opzij gelegd. Als JIJ er je voordeel mee wil doen, [klik hier en geef me je gegevens door](#).

Veel succes!

Groeten,

Peter

**PS:** geniet van het leven, start iedere dag met een glimlach en geef iedere dag minstens één persoon een compliment!