

## **Vetverbranding (werkelijk afvallen)**

*Om opgeslagen lichaamsvet te verbranden moet je gezond eten en gaan trainen.*

-Voor een optimaal resultaat is het belangrijk twee dingen te weten, nl:

1. Na 20 minuten training begint het lichaam de vetreserves in grotere hoeveelheden aan te spreken.

*Dus na 20 minuten tot einde training verlies je vet, mits*

2. De hoogte van je hartslag juist is.

Is je hartslag te laag, dan verlies je weinig/geen vet.

Is je hartslag te hoog dan haalt het lichaam naast vet ook energie uit je spieren(eiwitten).

Vet wordt alleen verbrand indien er op een rustige manier wordt getraind, dus met een rustige hartslag.

Hoe langer je op een rustige manier blijft joggen hoe meer vet je zal verbranden.

Hoe ontdek je nu met welke hartslag je loopt?

Er zijn in de markt hartslagmeters te koop waarbij je direct kunt meten met welke hartslag je loopt.

Ook is het zo dat als je nog eenvoudig kunt praten tijdens het joggen je vaak in een rustig tempo loopt.

*-Ofwel: je moet nog kunnen praten met elkaar tijdens het joggen, zingen hoeft niet perse :-)*

Laat je niet verleiden om te hard te gaan lopen.

\*Vaak proberen mensen af te vallen door te sporten, maar bij dat sporten gaan ze over allerlei grenzen heen, waardoor ze wel uitgeput raken, maar geen gewicht verliezen.

- Bijvoorbeeld tijdens een uur spinning wordt in een zeer korte tijd de hele energievoorraad leeg getrokken. Twee dagen later ben je vermoeid, je associeert deze vermoeidheid niet meer met het sporten. Wat er gebeurt is dat je de stofwisseling stopzet door zwaar sporten en een razende ademhaling.

Tijdens de spinning raak je buiten adem en zweet je liters vocht.

Na de spinning "rent" de ademhaling tot in je slaap nog lang door.

Het enige gewicht dat je op deze manier verliest is vocht en daar heb je niets aan.

Je lichaam is niet in staat op deze manier de energiearme vetvoorraden aan te spreken.

Daarvoor is de activiteit van het lichaam veel te hoog.

Veel beter is het twee of drie keer per week minder intensief te sporten en direct na het sporten een ademhalingsoefening te doen.

Daarmee bouw je veel sneller conditie op en val je nog af ook.

Om met hardlopen af te vallen is het van belang om alleen vet te verbranden.