



## E-book Vetverbranding

## Praktijk META Vetverbranding

Het is praktisch onmogelijk om voor lange tijd te weinig te eten en honger te lijden en op die manier alleen lichaamsvet te verbranden. Er wordt dan namelijk ook *spiermassa afgebroken*, en dat wil je juist niet! Want spieren zijn de grootste energieverbruikers in je lichaam, naast het esthetische aspect. Streef maximaal 1 kg gewichtsverlies per week na, en zeker niet meer!

Daarnaast wordt, zodra de calorie-inname drastisch wordt beperkt, de *stofwisseling verlaagd*: Je lichaam gaat op noodtoestand over omdat het probeert te overleven in een 'tijd van schaarste'.

Abrupt minder eten is dus zeker niet de beste manier om af te vallen. Het veroorzaakt het bekende 'jojo-effect': na enige tijd kom je weer de kilo's aan die je bent kwijtgeraakt. Met alle frustraties van dien. Je neemt het jezelf kwalijk en verwijt jezelf dat je 'te weinig wilskracht hebt'. Niet dus! De waarheid is dat je in een vicieuze cirkel terecht bent gekomen van abrupte calorierestrictie>spierafbraak en lagere stofwisseling>meer gewicht aankomen.

Wanneer je te weinig vezels en teveel bewerkte koolhydraten eet, kan je *spijsvertering vertragen*, waardoor de afvalstoffen zich op kunnen hopen (deze kunnen enkele kilo's wegen!).

De nadelen van een 'crashdieet' zijn dus: spierafbraak, minder energie, stimulering vetopbouwende hormonen en enzymen (bv lipoproteïne lipase, is vetopslagenzym), vermindering vetafbrekende hormonen en enzymen, en verminderde schildklierwerking (schildklierhormoon T3 gaat omlaag, m.a.g. een lagere basisstofwisseling).

Je lichaamsvet dient verbrand te worden door meer calorieën te verbruiken en iets minder calorieën te eten (tot zo'n 500 Kcal minder). Meer calorieën verbruiken kan door aerobe en anaerobe lichaamsbeweging:

-aeroob: fietsen, hardlopen, wandelen

-anaeroob: spierversterkende oefeningen zoals gewichtjes heffen en buikspieroefeningen

Meet dus, voordat je gaat afvallen, je vetpercentage (deze is betrouwbaarder dan je BMI), en:

-streef naar **minder lichaamsvet**, in plaats van minder calorieën an sich,

-maak **nieuwe gewoonten**, in plaats van het als een tijdelijk dieet te zien (21 dagen-regel).

Tenslotte kunnen ook voedselintoleranties voor gewichtstoename zorgen. Als je voeding eet waar je eigenlijk niet goed tegen kunt, zal het lichaam vocht vasthouden, waardoor je er dikker uitziet (tot zo'n 5 kilo). Voedselovergevoeligheid uit zich dikwijls in migraine, hoofdpijn, reumatische klachten, brandend maagzuur, vermoeidheid, angsten, depressieve gevoelens, slapeloosheid, overeten, met als gevolg een verlaagd zelfbeeld of weinig initiatief.

Voedselintoleranties ontstaan vaak a.g.v. zuivel, ei, soja, tarwe, maïs, suiker en pinda's.

Terwijl een allergie vrijwel meteen symptomen laat zien, kan een intolerantie zich soms pas na 72 uur laten zien. Hierdoor is deze laatste moeilijker op te sporen.

Sluit dus ook voedselintoleranties uit (d.m.v. eliminatiedieet, mesoloog, etc.)!