

Stop met alleen je buik trainen als je een strakke buik wilt!!

Tot nu toe zijn er al een hoop mensen die hun buikje snel strak hebben kregen, dankzij de tips die in dit rapportje staan.

Waar ik natuurlijk heel erg blij mee ben.

Het geeft mij namelijk een goed gevoel als ik mensen kan helpen met het opnieuw krijgen van een mooie, strakke platte buik!

Ik weet namelijk hoe het voelt als je er helemaal alleen voor staat en niet weet wat nou echt werkt.

Elke keer maar weer die vervelende oefeningen uitvoeren terwijl je eigenlijk al weet dat het geen effect zal hebben...

Maar goed dat is nu voorbij!!

Ik ga jou helpen met simpele tips hoe je zo snel mogelijk je buik weer strak kunt krijgen.

Laten we geen tijd verspillen, hier komt de eerste tip:

Toen ik zelf nog met aardig wat buikvet rondliep en net begon met het verminderen van mijn buikvet, dacht ik altijd dat je alleen moest focussen op het trainen van je buikspieren.

Want mijn buikvet zat tenslotte op mijn buik en dat wilde ik weg hebben.

Nu weet ik gelukkig wel beter en aangezien ik erachter ben gekomen dat er nog meer mensen zijn die hetzelfde denken en ook daadwerkelijk de buikspieren blijven trainen.

Zonder andere lichaamsdelen te trainen..

Wil ik jou dus even waarschuwen, zodat jij deze fout niet gaat

[Het Krachtige Buik Weg Programma](#)

maken.

Het zal je heel veel tijd gaan besparen...

Buik vet verminder je niet door alleen je buikspieren te trainen. Je kunt namelijk niet plaatselijk vet verbranden.

Wanneer je vet verbrand dan doe je dit over heel je lichaam.

Wat je ook moet weten is:

Zodra je de buikspieren traint, versterk je de buikspieren en verminder je niet het buik vet.

We gaan snel verder:

Regelmatig zal ik het in de tips gaan hebben over je stofwisseling.

Je stofwisseling verbruikt dagelijks namelijk de meeste energie.

Denk maar aan het laten kloppen van je hart, het laten stromen van je bloed, het laten ademen van je longen enzovoorts.

Daar zorgt je stofwisseling allemaal voor.

Wanneer jij je buik vet super snel kwijt wilt dan is het enige waar jij aan moet denken: **het opvoeren van je stofwisseling.**

Want zodra jij je stofwisseling gaat opvoeren dan ga je over heel de dag veel meer energie verbruiken en dat is natuurlijk wat we willen...

Je kunt je stofwisseling op verschillende manieren opvoeren.

Vandaag wil ik het hebben over **vet verbrandende oefeningen!**

Hoe vaker jij vet verbrandende oefeningen uitvoert hoe meer spieren jij ontwikkelt...

Hoe meer spieren jij ontwikkelt - hoe meer jij je stofwisseling aan het werk zet

- hoe meer jij je stofwisseling aan het werk zet - hoe meer calorieën jij

[Het Krachtige Buik Weg Programma](#)

per dag extra gaat verbranden...

1 kilo spiermassa verbrand dagelijks namelijk 100 calorieën extra.

Waarom? Spieren moeten hersteld en gevoed worden en dat kost energie! Heel veel energie.

Blijf je alleen je buikspieren trainen dan zal het buik vet NIET weg gaan.

Dit komt zo omdat je buikspieren maar een klein gedeelte van je lichaam is.

Wanneer jij dus vet verbrandende oefeningen voor heel je lichaam gaat uitvoeren.

Dan ga je op topsnelheid vet verbranden...

Maar luister:

Je mag wel je buikspieren trainen! Maar leg je focus op het trainen van heel je lichaam in plaats van alleen op je buikspieren.

Hier zijn 2 vet verbrandende oefeningen:

[=> Klik hier voor de vet verbrandende oefeningen <=](#)

Hoe meer jij deze oefeningen doet, hoe sneller je vet gaat aanspreken tot verbranding!

[=> Klik hier voor de vet verbrandende oefeningen <=](#)

P.S. Ik heb een compleet programma ontwikkeld voor strak krijgen van je buik! Als je weinig tijd hebt om te trainen dan kan dit complete programma weleens iets voor jou zijn! [Klik hier voor meer informatie over dit programma!](#)

[Het Krachtige Buik Weg Programma](#)

Hier is je buikvet bang voor!

Er zijn voedingsmiddelen die veel energie verbruiken.

Wanneer je deze voedingsmiddelen eet dan verbrand je tijdens het verteren al calorieën.

Kortom neem je regelmatig deze voedingsmiddelen dan zal je buikvet sneller gaan verdwijnen.

Ik zal je niet langer ophouden...

Daar gaan we:

Uit onderzoek is gebleken dat je lichaam meer werk moet verzetten voor het verteren van eiwitten, dan voor het verteren van koolhydraten en vetten.

Wanneer je 100 calorieën uit eiwitten neemt dan heeft je spijsvertering al 25 calorieën nodig om het werk te kunnen verrichten.

Neem je 100 calorieën uit koolhydraten of vetten, dan verbrand je spijsvertering maar 15 calorieën, om het werk te kunnen verrichten.

Snap je?

Het lijkt mij dus logisch om zo veel mogelijk voedingsmiddelen te nemen waar eiwitten inzitten en deze goed over de dag te verdelen!

Des te sneller ben je van dat lelijke buik vet af.

Eiwitten zitten veel in: magere kwark, magere yoghurt, pinda's, pindakaas, amandelen, ei, brinta, haring, makreel, stokvis, tonijn, kipfilet, mager rundvlees, schouderham en kalkoen.

Let er wel op dat je ook onverzadigde vetten en koolhydraten neemt!

Stop met jezelf uithongeren zo krijg je nooit een strakke buik!

De meeste mensen die ik heb geholpen met het strak maken van hun buik dachten in het begin dat ze minder moesten eten in plaats van meer.

Het is niet jouw schuld dat jij misschien ook dacht dat je minder moet eten in plaats van meer!

Het is de schuld van mensen die achter diëten zitten.

Zij vertellen je immers dat je minder moet eten!

Het slaat nergens op....

Je zorgt er namelijk voor dat je stofwisseling langzamer gaat draaien, zodra Je minder gaat eten.

Wanneer dat gebeurt dan word het ONMOGELIJK om je buik weer strak te krijgen!!

Hier even een duidelijke uitleg:

Dit is de waarheid die jij hoort te weten:

Stel jij neemt nu 8 boterhammen op een dag en je kunt hier heel de dag mee rond komen.

Zodra jij in plaats van 8 boterhammen het vermindert naar bijvoorbeeld 4 boterhammen per dag dan gaat er wat met je lichaam gebeuren.

Je lichaam raakt in de war en gaat een oplossing verzinnen. Je denkt misschien dat het vet gaat verbranden nu je minder

boterhammen neemt, maar dat gaat je lichaam juist niet doen.

Wanneer je minder gaat eten dan gaat je stofwisseling simpelweg langzamer draaien.

[Het Krachtige Buik Weg Programma](#)

Dat betekent dat je stofwisseling **vetweefsel** en **voedingstoffen** zolang mogelijk vast gaat houden.

Je stofwisseling wilt er namelijk voor zorgen dat jij blijft overleven.

Minder eten is dus absoluut niet de oplossing voor het verminderen van je buikvet.

Heel erg belangrijk:

Zodra je echt te weinig gaat eten dan zal je lichaam spierweefsel om zetten voor energie.

Dit komt zo omdat je lichaam liever vetweefsel vast wilt houden voor reserve.

Daarom spreekt het eerder spierweefsel aan voor energie dan vetweefsel.

Als je dus een tijdje aan het diëten bent denk je dat je bent afgevallen.

Dat is ook zo, alleen wat je dus kwijt bent is voornamelijk veel spierweefsel in plaats van vetweefsel.

Als je de eerste tip goed hebt gelezen dan weet je dat 1 kilo spiermassa dagelijks 100 calorieën extra verbruikt.

Extra calorieën verbranden kun je aan het einde van de rit dus ook vergeten.

Als jij meer gaat eten over de dag dan zal je lichaam veel meer energie gaan verbruiken omdat het weet dat er genoeg voedingstoffen binnen komen.

Je zet je stofwisseling en spijsvertering namelijk de hele dag aan het werk en dat zorgt ervoor dat je lichaam meer energie gaat verbruiken.

Een voorbeeldje stel je eet nu 3 keer kleine maaltijden op een dag... om 09:00,13:00 en 15:00

Dan zet je je stofwisseling en spijsvertering alleen op die tijden aan het werk..

Moet je even opletten...

Stel je eet nu kleine maaltijden om 09:00, 11:00, 13:00, 15:00, 17,00 en 19:00

Wat denk je dat er dan gebeurt?

Juist je stofwisseling en je spijsvertering zijn heel de dag door aan het werk...

Onthoud dus het volgende:

Hoe meer je over de dag eet, hoe meer je lichaam gaat verbruiken en hoe sneller je lichaam vetweefsel gaat aanspreken tot verbranding.

In het krachtige buikweg programma leer ik je precies hoe je voeding patroon eruit moet zien, om het snelst een strakke buik te krijgen...

[=> Klik hier om meer informatie over dit programma te lezen <=](#)

Doe deze vetverbrandende combinatie oefening een aantal keer per dag en zie je buikvet verdwijnen!!

In de eerste tip ontving je van mij 2 vet verbrandende oefeningen.

Dit waren al hele goede oefeningen om je lichaam aan het werk te zetten.

Door deze oefeningen regelmatig te doen (**het liefst morgens**) verhoog je je stofwisseling waardoor je heel de dag meer vet gaat verbranden.

Jij wilt als het goed is zo snel als mogelijk je buik weer strak toch?

Dan raad ik je aan om naast vet verbrandende oefeningen andere oefeningen te doen.

Ja er zijn oefeningen die echt gruwelijk, snel en effectief werken.

Ik heb het over: Combinatie Oefeningen!

Luister even:

Ik weet dat je tijd kostbaar is, maar laat me je toch even snel uitleggen wat nou het effect ervan is:

Zodra je in een auto rijdt en je geeft heel hard gas en je schakelt pas heel laat. Dan hoor je toch de motor van de auto keihard loeien?

Zoiets als dit: huuuuuuuhhhhhhhhhhhhhhhhh

Nu even goed lezen!

Als je heel de dag door zo met je auto rijdt dus echt laat schakelt dan ben je veel sneller door je brandstof heen!

Schakel je gewoon normaal dan rij je wat zuiniger.

[Het Krachtige Buik Weg Programma](#)

Snap je een beetje waar ik heen wil?

Zo moet je de vet verbrandende oefeningen eigenlijk ook zien.....

Doe je normale vet verbrandende oefeningen dan schakel je normaal...
(verbrand je veel energie)

Doe je combinatie oefeningen dan schakel je heel laat...
(verbrand je heeeeel veel energie)

Om een lang verhaal dus kort te maken: met combinatie oefeningen
verbruik
je veeeeeel meer brandstof!!!!

Dus ben je het overtollige vet op je buik, benen en heupen veeeel sneller
kwijt.

Ik heb 1 krachtige combinatie oefening voor je klaar staan:

[=> Krachtige Combo Oefening <=](#)

Veel succes!

Groetjes,

Kevin Peter

[=> Krachtige Combo Oefening <=](#)

Waarom Urenlange Cardiotraining Amper Nut Heeft Voor Het Verminderen Van Jouw Buik Vet!!

Als eerst zal ik even vertellen wat cardio en krachttraining is en wat de verschillen zijn. Cardio-training valt onder fietsen, hardlopen, roeien, en steppen...

Met krachttraining bedoel ik het uitvoeren van vet verbrandende oefeningen.

Bijvoorbeeld push-ups, sit-ups, mountain climbers enzovoorts..

Oke nu moet je even goed lezen want ik ga je het grote verschil tussen deze 2 vormen van bewegen vertellen.

Cardio training is alleen interessant tijdens de training en een paar uurtjes na de training.

Met cardio training verbrand je wel onwijs veel calorieën, meer calorieën dan met krachttraining.

Maar met krachttraining verbrand je tijdens en vele uren erna nog calorieën (Je kunt je lichaam met krachttraining zelfs 24 tot 48 nog steeds calorieën laten verbranden, met cardio training kan dit niet!)

Dat is het grote verschil tussen cardiotraining en krachttraining!

Hoe Kun Je Nou Het Beste Met Deze 2 Vormen Om Gaan Om Het Snelst Je Vet Tot Verbranding Aan Te Spreken?

Ik raad je aan om eerst krachttraining/vetverbrandende oefeningen te doen en daarna cardiotraining.

Waarom? Lees maar snel verder...

Om te kunnen bewegen heb je energie nodig. Deze vorm van energie heet glycogeen. Glycogeen is energie wat uit koolhydraten komt wat opgeslagen word in je spierweefsel.

Eiwitten zorgen voor de opbouw en herstel van je spierweefsel.. en voor een snellere verbranding!

Wil je heel veel tijd besparen dan moet je verstandig met glycogeen om gaan!

Wanneer jij dus eerst cardio training gaat doen dan ben je dus je tijd aan het verspillen..Want je hebt net gehoord dat je tijdens een cardiotraining onwijs veel calorieën verbrandt.

Maar aangezien je glycogeen nog niet helemaal op is, is het dus nutteloos om cardiotraining te doen.

Zodra jij eerst vetverbrandende oefeningen gaat doen dan heb je al aardig wat glycogeen verbruikt.

Wanneer je daarna cardiotraining gaat doen dan ga je meteen je vetweefsel aanspreken.

Dat is dus het grote voordeel als je eerst met vet verbrandende oefeningen begint en daarna met cardiotraining.



Hoe Komt Het Nou Dat Je Met CardioTraining Veel Calorieën Verbrand Tijdens De Training Maar Niet Vele Uren Erna..

En Hoe Komt Het Dat Je Met Het Uitvoeren Van Vetverbrandende Oefeningen Minder Calorieën Verbrand Dan CardioTraining, Maar Wel Vele Uren Na Het Uitvoeren Ervan?

Met cardiotraining bouw je geen spierweefsel op, maar verbrand je dus wel veel calorieën.

Je verbrandt veel calorieën omdat je je hart veel sneller laat kloppen dan bij het uitvoeren van vetverbrandende oefeningen.

Daarnaast neem je na het uitvoeren van een vet verbrandende oefening een aantal minuten rust. Met cardiotraining ga je in 1 keer 15/30 minuten door.

Met het uitvoeren van vet verbrandende oefeningen verbrand je dus minder calorieën tijdens de training maar je verbrandt vele uren erna nog steeds calorieën..

Ik heb het over de na verbranding.

Dit komt zo omdat je met het uitvoeren van vet verbrandende oefeningen wel spierweefsel opbouwt.

Elke keer dat jij een vet verbrandende oefening uitvoert maak je kleine scheurtjes in je spierweefsel en deze moeten hersteld worden.

Je stofwisseling zal meer werk moeten verrichten en gaat dus ook meer energie gebruiken.

Stel je voert morgens wat vet verbrandende oefeningen uit dan ben je avonds tijdens het kijken van jouw favoriete tv programma nog steeds calorieën aan het verbranden...

Snap je?

Daarom is het uitvoeren van vetverbrandende oefeningen zo belangrijk!!

Even een geheugen steuntje: als je goed hebt opgelet weet je dat je met vet verbrandende oefeningen spierweefsel opbouwt. 1 kilo spierweefsel verbrand dagelijks **100 calorieën** extra voor je...

Dus de **voordelen** van het uitvoeren **van vet verbrandende oefeningen zijn:**

- Je verbrand tijdens het uitvoeren van de oefening calorieën
- Je verbrand vele uren erna calorieën (**na verbranding**)
- En je bouwt extra spierweefsel op en 1 kilo spierweefsel verbrand dagelijks 100 calorieën op een dag voor je..

Om Een Langverhaal Kort Te Maken...

Met cardiotraining:

- Verbrand je veel calorieën tijdens de training.
- Bouw je geen spierweefsel op.

- Verbrand je vele uren later GEEN calorieën meer.

Met krachttraining/vet verbrandende oefeningen:

- Verbrand je tijdens en vele uren erna calorieën..
- Bouw je extra spierweefsel op en 1 kilo spierweefsel verbrand dagelijks 100 calorieën extra voor je.

Zodra je gaat trainen eerst een aantal vet verbrandende oefeningen uitvoeren en daarna een aantal minuten hardlopen, zwemmen, roeien of steppen(wat jij het leukste vind)

Dit hoef je alleen te onthouden meer niet...

Wat Ik Altijd Zo Jammer Vind...

Regelmatig kom ik in de sportschool vrouwen en mannen tegen die urenlang op een cardio apparaat zitten..zonder dat ze vet verbrandende oefeningen doen...

Ik vind dat zo jammer want die mensen zijn gewoon hun kostbare tijd aan het verdoen..

Wanneer je maar een klein beetje verdiept in studie materiaal kan je veel sneller je buik vet kwijt spelen en een mooie strakke buik ontwikkelen!

Wat ik hier eigenlijk mee wil zeggen is: **het gaat om wat je weet niet om hoelang je sport!**

Heel veel succes!

P.S. Als je snel weer een strakke buik wilt bestel dan mijn complete programma + bonussen met een flinke korting op: [>> Krachtige buik weg programma <<](#)

Opnieuw een strakke buik?

Zoals je misschien al weet heb ik een programma ontwikkelt waarin ik je de stappen onthul hoe je zo snel mogelijk een strakke buik kunt krijgen..

[>>> Klik Hier Om Meer Informatie te Lezen Over Het Programma + Bonussen <<<](#)

Ik wil je er graag meer over vertellen.

Omdat ik er 100% van overtuigd ben dat jij met dit complete programma net als de vele andere mannen en vrouwen ook snel een strakke buik kunt krijgen.

Het programma bestaat uit een digitaal informatieve krachtige e-boek en een digitale training schema.

[>>> Klik Hier Om Meer Informatie te Lezen Over Het Programma + Bonussen <<<](#)

In het informatieve boek vertel ik je alle stappen die ervoor zorgen dat je buik vet snel zal verdwijnen.

Naast het informatieve e-boek krijg je er dus een training schema bij. In dit training schema staan een hoop vet verbrandende oefeningen.

Om ervoor te zorgen dat je een hoop tijd gaat besparen en nog sneller resultaten gaat boeken heb ik er ook nog eens 3 waardevolle bonussen bij gedaan.

Neem even snel een kijkje op de volgende website:

[>>> Klik Hier Om Meer Informatie te Lezen Over Het Programma + Bonussen <<<](#)

[Het Krachtige Buik Weg Programma](#)