

## STRAKKE BUIK

## TIP 1

Zorg ervoor dat je overal vet verliest en niet alleen bij je buik!



## TIP 2

Je hoeft niet naar de sportschool te gaan om je buikspieren te trainen.



## TIP 3

Train alle buikspieren.



## TIP 4

Combineer cardio met krachttraining.

## TIP 5

**Afvallen zonder dieet**

Een extreem dieet waarbij je bijna niets eet is niet goed of gemakkelijk vol te houden. Het is beter om bewuster te gaan eten.



## TIP 6

**Gezonde snacks**

Er zijn volop snacks waar je voor kunt kiezen om een mooie buik te krijgen en toch te kunnen snacken. Vermijd borrelnootjes, chips, koekjes etc. Een klein beetje van dit zal ervoor zorgen dat je een half uur tot een uur moet gaan sporten. Vermijd dit dus! Kies voor een appel of een stuk fruit om je snack driften te verzadigen.



## TIP 7

**Stimuleer de vetverbranding**

Het klinkt natuurlijk als muziek in de oren voor iemand die graag wat kilo's wil verliezen. Niets doen en toch vet verbranden. Het is mogelijk! Eerlijk waar! Door namelijk je stofwisseling te verhogen is het mogelijk om ook op de bank vet te verbranden terwijl je televisie kijkt of een boek leest.



## TIP 8

**Denk aan je houding!**

Denk eraan dat je door je houding meer en minder accent op je buik kunt leggen. Als je voorovergebogen zit of staat dan zal die buik alleen maar veel dikker zijn. Het is daarom belangrijk om rechtop te staan en de buik met je houding te camoufleren. Door een andere houding aan te nemen kan je jouw buik gaan camoufleren. Hetzelfde geldt voor wat je aan kleren draagt.

## TIP 9

**Beheers jezelf!**

Het is belangrijk om voldoende oefeningen te doen en ook om gezond te gaan eten. Het is echter belangrijk om het niet te overdrijven. Vaak zal je op een specifiek punt niets meer of minder gaan afvallen. Het is daarom slim om rustig te beginnen en alles op te bouwen. Je hoeft geen nieuw wereldrecord te gaan vestigen als je gaat hardlopen of fietsen. Als je een te hoge hartslag hebt dan verbrand het lichaam geen vetten. Buikvet verdwijnt met een lage hartslag. Een wandeling van een half uur is al voldoende.

## TIP 10

**Richt je niet op fabeltjes**

Blijf realistisch en laat je niet verleiden door de commercials en advertenties welke je wonderen beloven in een korte tijd. Het is belangrijk om je op de lange termijn te richten waardoor je voor altijd een platte buik krijgt en niet voor even.



## TIP 11

Je hoeft geen fotomodel te zijn

**-WEES-  
REALITSTISCH  
&  
TEVREDEN  
MET JE LICHAAM**

## TIP 12

**Minder maaltijden per dag.** Misschien eet je nu drie keer per dag. Het is echter beter om soms een maaltijd over te slaan. Volgens tientallen nieuwe studies heeft dit vele gezondheidsvoordelen en ga je meer vet verbranden.



## TIP 13

Eet voldoende eiwitten.

## TIP 14

**Slaap voldoende.**

Als je niet voldoende rust neemt dan gun je je lichaam te weinig kansen om te herstellen. Spieren hebben na een zware inspanning zo'n twee dagen rust nodig. Neem deze ook!



## TIP 15

**Neem de tijd.**

Aansluitend op tip 9 hoe je een platte buik krijgt, is het belangrijk om je niet op te laten jagen. Als je iedere week 500 gram tot 1000 gram verliest dan zal je uiteindelijk een mooie platte buik krijgen. Door je leefpatroon te veranderen zal het niet als een straf voelen en wordt het een onderdeel van je dagelijkse routine. Uiteindelijk zal je dan ook een mooie, sexy en platte buik krijgen. En dat is natuurlijk waar het om gaat!

