

Buikvet Workshop

LES 1

jasperalblas

Wat je moet (w)eten voor een slanke buik

Welkom bij de buikvet workshop.

Of je nu een vrouw bent die in de overgang zit, of net bevallen bent van je eerste kindje, of dat je een man bent, het maakt niet uit.

Je bent aan het juiste adres, in deze workshop leer je hoe je een slanke buik krijgt... zonder overtollig buikvet.

Mijn naam is Jasper Alblas en 5 jaar geleden ben ik de website Jasperalblas.nl begonnen.

In die 5 jaar hebben we duizenden mensen geholpen aan een **slanker, gezonder en plezieriger leven**.

Dit is de eerste les van een serie van 4 lessen, waarin ik je precies vertel hoe jij een slanke buik kan krijgen.

Maar goed...

Hoe krijgen we dit nou voor elkaar?

Om al je overtollig buikvet te verbranden zodat jij een slanke buik overhoudt...

Het doel van deze workshop is om je de aller belangrijkste dingen te leren die je nodig hebt om een slank buik te krijgen.

Als je deze informatie eenmaal hebt, dan krijg JIJ dit ook voor elkaar.

Want het is niet dat ik altijd al wist hoe je efficiënt buikvet kon verbranden.

Toen ik bijna 6 jaar geleden begon met mensen helpen afvallen, werd ik altijd een beetje nerveus als er mensen met overtollig buikvet langskwamen.

Want om eerlijk te zijn, wist ik toen nog niet goed hoe ik met buikvet om moest gaan.

Mensen helpen afvallen, ja dat was geen probleem... maar buikvet was toch altijd een ander verhaal.

Ik ging altijd maar gewoon te werk alsof het buikvet net zo was als het andere vet op het lichaam. Ik "hoopte" dat het vanzelf zou verdwijnen.

Buikvet verbranden volgens de "hoop"-strategie noem ik dat nu... heel veel mensen zie ik dat doen.

Ze gaan afvallen en dan hopen ze maar dat ook het buikvet verdwijnt

Nou ik hoef je natuurlijk niet te vertellen dat dat geen goede strategie is.

Maar ik deed dat dus zelf tot zo'n 4 jaar geleden ook.

Tot daar toen verandering in kwam...

Ik merkte aan mezelf namelijk heel erg dat ik mijn werk het leukste vond als mensen echt helemaal in de wolken waren met hun nieuwe lichaam.

Ze moesten echt met hun ogen staan te knippen voor de spiegel en dingen zeggen zoals "Ik lijk wel 10 jaar jonger" of "WOW ik had nooit gedacht dat ik er nog zo uit kon zien"...

Alleen DAN was ik tevreden. En dat is nog steeds zo. Daar haal ik het meeste plezier uit.

10, 20 of soms wel 40 of 50 kilo afvallen was natuurlijk voor veel mensen al fantastisch...

Maar er waren ook een hoop mensen die vooral van hun buikvet af wilde komen.

Het raakte mij diep dat ik deze mensen niet altijd zo goed kon helpen als ik eigenlijk zou willen. Het deed pijn.

Zoveel pijn dat ik besloot dit voor eens en voor altijd uit te zoeken.

Ik ging het internet op en de bibliotheek in en ik dacht dat ik er in een paar weken studeren wel achter zou zijn.

Nou, die paar weken werden bijna 2 jaar...

Nu begreep ik waarom bijna niemand echt weet hoe je een slanke buik krijgt... waarom er zoveel onzin diëten en buikvet programma's zijn die gewoon niet werken... want o wat was dit lastig.

En **ik begrijp dat veel mensen de moed opgeven** als je alle tegenstrijdigheden hoort die door voedselabrikanten de wereld in worden geholpen.

Het word je echt ontzettend moeilijk gemaakt.

Maar ik zette door... ik was gemotiveerd, ik wilde deze puzzel voor mijn lezers oplossen.

Ik woonde workshops bij in de Verenigde Staten, ik sprak met artsen uit Duitsland en Zweden en ik las elk boek dat ik kon vinden over dit onderwerp.

En dus 2 jaar later had ik een programma dat werkte!

Om eerlijk te zijn was dat toen een programma dat half zo effectief was als het nu is...

Maar het werkte wel **bij iedereen**.

En het is zo een fijn gevoel: dat ik nu met vertrouwen kan zeggen dat ik je aan een slanke buik kan helpen.

Oké... laten we dat maar gaan doen dan...

Laten we aan de slag gaan

In deze eerste les vertel ik je precies welke voedingsstoffen je wel en niet binnen moet krijgen om een slanke buik te krijgen.

Pak pen en papier erbij, want dit is het moment dat je aantekeningen wilt maken.

Er zijn 5 groepen voedingsstoffen die erg belangrijk zijn als je je buikvet wilt verbranden.

Laten we met de meest voor de hand liggende beginnen.

Koolhydraten

Zoals vele van jullie al weten is het belangrijk om weinig koolhydraten te eten als je wilt afvallen. Dit is dus ook zo als je je buikvet wilt verbranden.

Koolhydraten zorgen er namelijk voor dat je bloedsuikerspiegel snel stijgt en dit heeft allerlei negatieve gevolgen voor je gezondheid.

Het vertraagd onder andere je vetverbranding en bevordert juist de vetopslag. Niet goed als je van je buikvet afwilt dus.

Dus om te noteren... **Ten eerste eet maximaal 100 gram koolhydraten per dag.**

Als je [hier klikt](#) kun je het werkboek dat bij deze les hoort downloaden. Er staan hele handige oefeningen in.

Goed de tweede dan...

Eiwitten

Als je je buikvet wilt verbranden is het belangrijk dat je voldoende eiwitten eet. Eiwitten bevorderen de vetverbranding en geven je lang een verzadigd gevoel. .

Dus als je voldoende eiwitten binnenkrijgt, heb je minder honger en zal je dus ook minder eten, waardoor je makkelijker buikvet verbrandt.

Om te noteren... Ten tweede eet minimaal 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag.

Dus dat betekent als je 70 kilo weegt, dat je minimaal 70 gram eiwitten per dag binnen moet krijgen. En als je 60 kilo weegt, 60 gram.

Er is een maximum van 90 gram eiwitten per dag, dus als je boven de 90 kilo weegt, dan is 90 gram eiwit per dag voldoende.

Voor gezonde mensen die veel en intensief sporten kan meer dan 90 gram eiwitten wel verstandig zijn.

Zorg er natuurlijk wel voor dat dit uit gezonde eiwitbronnen is, maar daar vertel ik je straks meer over.

Dan groep nummer 3...

Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen zijn heel belangrijk om voldoende binnen te krijgen. Ze zijn betrokken bij vrijwel alle processen in je lichaam.

Ze helpen je lichaam fit en energiek blijven en helpen natuurlijk ook bij de buikvet verbranding.

Maar kijk ook uit dat je niet te veel van een bepaalde stof binnenkrijgt, dit kan namelijk problemen veroorzaken.

Om te noteren... Ten derde eet dagelijks de ADH van alle vitaminen en mineralen.

Het percentage van de ADH kan je altijd op het etiket van een product vinden, en als het product geen etiket heeft (zoals groente en fruit) dan kan je deze cijfers makkelijk op internet vinden.

Het is niet de bedoeling dat je alles precies af meet om precies op de 100% ADH uit te komen hoor, als je voldoende, onbewerkt en gevarieerd eet dan zit je waarschijnlijk al helemaal goed.

En dan nu een groep waarvan je misschien niet wist dat ze zo belangrijk zijn voor de buikvet verbranding...

Voedingsvezels

Vaak hoor je mensen zeggen dat voedingsvezels goed zijn voor je darmen en voor de ontlasting, en dat is ook zo. Maar ze doen nog veel meer.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk ook dat ze een zeer positief effect hebben op de buikvet verbranding.

En dit heeft allemaal te maken met je spijsvertering. Als je spijsvertering goed werkt dan zal je buik minder opgezet zijn EN zal je minder buikvet hebben.

Voedingsvezels zijn zo belangrijk voor je darmen... als je te weinig voedingsvezels binnenkrijgt dan gaan je darmen simpel weg kapot.

De bacteriën in je darmen gaan dan de darmwand zelf opeten...

Nou je begrijpt natuurlijk zelf wel dat dat de gezondheid en je buikvet verbranding niet bevordert.

Om te noteren... **Ten vierde zorg dat je dagelijks minimaal 30 tot 40 gram voedingsvezels binnenkrijgt.**

Op etiketten staan altijd aangegeven hoeveel voedingsvezels er in een product zitten, dus die kan je gedurende de dag bij elkaar op tellen zodat je een beetje een idee krijgt hoeveel gram vezels jij op een gemiddelde dag binnenkrijgt.

De meeste groente en fruit bevatten ook flink wat voedingsvezels.

En dan nu de laatste...

Water

Je hebt deze vast wel eens gehoord, maar voor de volledigheid zet ik hem er hier toch even bij. Want het is zo belangrijk dat je voldoende water drinkt.

Je krijgt er meer energie door en het helpt bij ontzettend veel gezondheidsklachten.

En buikvet is er één van.

Om te noteren... **Tot slot drink minimaal 2,5 liter water per dag.**

Dit mag gewoon kraanwater zijn, sterker nog kraanwater in Nederland is vaak nog beter dan water uit de supermarkt.

Als jij water saai vindt smaken, of moeite hebt om aan de 2,5 liter per dag te komen raad ik je aan om:

- Water uit een glazen fles te drinken, niet uit een glas. Gek genoeg vinden veel mensen water lekkerder smaken als ze het uit een fles drinken.
- Voeg een schijfje citroen, sinaasappel, limoen en/of grapefruit toe aan het water. Ook gember of munt kunnen een heerlijke smaak geven.
- Zet een fles water op je bureau of naast je als je aan het werk bent, zo drink je makkelijker meer water.

Dus, ik herhaal ze nog 1 keer:

- 1.** Maximaal 100 gram koolhydraten per dag
- 2.** Minimaal 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag
- 3.** De ADH van alle vitaminen en mineralen
- 4.** Minimaal 30 tot 40 gram voedingsvezels per dag
- 5.** Minimaal 2,5 liter water per dag

Volg deze 5 richtlijnen consequent, dan ben je al een heel eind.

En dan daarnaast is het belangrijk om suiker, alcohol en transvetten zo veel mogelijk te vermijden.

Zeker als je overgewicht hebt en buikvet aan het verbranden bent.

Nu vraag je je waarschijnlijk af of je altijd zo moet blijven eten.... Of je nu nooit meer een broodje of een snoepje mag eten.

Maak je geen zorgen...

Het prettige van het systeem dat ik je in de volgende lessen verder ga uitleggen is dat je er best weleens van mag afwijken.

Kijk, de waarheid is heel simpel... hoe beter je je aan deze voedingsrichtlijnen houdt hoe sneller je buikvet zal verbranden.

Maar eens in de zoveel tijd een glaasje alcohol of een boterham zal de vet verbranding rond je buik niet vertragen.

Als het meer dan 2x per week wordt dan ga je wel een vertraging zien... maar minder dan dat is geen probleem.

En dit is alleen als je echt buikvet aan het verbranden bent.

Als je eenmaal een slanke buik hebt dan kan je de touwtjes meer laten vieren. Dan kan je wat meer koolhydraten toevoegen en mag je dus ook vaker een boterham eten.

Hoe vaak precies verschilt van persoon tot persoon, maar 2 of 3 keer per week een kleine portie is voor de meeste mensen dan geen probleem.

Want ik begrijp dat je opzoek ben naar een methode die goed werkt, maar die je wel kunt volhouden.

Je hebt namelijk niets aan een methode die je niet kunt volhouden. Maar dat is hier dus geen probleem.

In de volgende les...

...die ik je over een paar dagen toestuur ga ik je laten zien op welke momenten je de voedingsstoffen om buikvet te verbranden het beste kunt eten... en nog belangrijker op welke momenten vooral niet.

Want naast de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen is **het moment waarop je eet** ook ontzettend belangrijk. Op het verkeerde moment eten, kan de hele vet verbranding stilleggen. Ook als het om gezonde voedingsstoffen gaat.

We gaan het in de les hebben over het juiste ontbijt moment (en welke voedingsstoffen je dan het beste kunt eten) en hoe dat zit voor de lunch, het avondeten en snackmomenten.

Je leert ook hoe je op een hele prettige manier momenten kunt "vasten" zodat je je buikvet verbranding een flinke boost geeft.

Dit is heel belangrijk om te weten omdat het de fundering is voor een slanke buik.

Maar dat komt later, voor nu wil ik graag wat meer over jou weten... Wat betekent het voor jou om een slanke buik te hebben? Klik hier en laat het me onderaan die pagina in de reacties weten!

En natuurlijk... als je deze les behulpzaam vond, zou ik het heel fijn vinden als je de workshop met je vrienden of vriendinnen deelt.

Ze kunnen zich inschrijven op: www.jasperalblas.nl/buikvet-workshop

Laat me [hier in de reacties](#) weten wat het voor jou betekent om een slanke buik te hebben? Hoe belangrijk is dit voor jou?

Ik zal ze allemaal persoonlijk doorlezen.

Trouwens... misschien ben je net zo als ik en denk je, nou ik hoef niet te reageren dat doen anderen wel.

Maar ik zou het heel leuk vinden als je wel wat achterlaat, dat motiveert mij extra om de volgende leste maken.

Dus doe dat nu en tot snel!

Hartelijke groet,

Jasper

jasperalblas