



## Moving Moms & Dads – Lopen in flinke pas – Waarom?

De combinatie bewegen en vet verbranden houdt de gemoederen al decennia lang bezig. Er is al veel literatuur verschenen over de juiste trainingsmethode en de duur van de training als je af wilt vallen. Hoe verbrandt je optimaal vet?

Voeding is een zeer grote factor, bijna 70-80%. Daarnaast de vorm van beweging. Je verbrandt vet wanneer je beweegt op 55 tot 65% van je maximale hartslag. Dit bereik jet u bijvoorbeeld al door een flink stuk te gaan wandelen of door een korter stuk wandelen, alleen dan door te lopen met flinke pas.

Maar hoe lang moet je nu wandelen om maximaal effect te hebben van je inspanningen en dus zoveel mogelijk in je vetverbranding te belanden? Om antwoord te geven op deze vraag moeten we kijken naar de manier waarop ons lichaam energie omzet in beweging.

Bij een licht verhoogde hartslag begint het lichaam stelselmatig energie te verbruiken. Het lichaam zal hier altijd in eerste instantie energie putten uit de permanente voorraad glucose in je spieren en lever.

Glucose is omgezette suiker. Je hebt er constant een voorraadjie van in al je spieren en in je lever. Als je gaat lopen (in flinke pas), spreekt je lichaam dus allereerst je glucosereserves aan totdat deze grotendeels verbruikt zijn. Dit duurt bij de meeste mensen zo'n 15 tot 20 minuten, tenminste als ze ondertussen niet eten of drinken en hun 'voorraad' glucose aanvullen. Pas daarna gaat je lichaam vet verbranden om aan energie te komen. Vanaf dat moment worden dus ook je vetreserves aangesproken.

Als een gevolg ga je optimaal vet verbranden als je gedurende langere tijd op een niveau van 55-65% gaat trainen. Drie kwartier lopen in flinke pas is voor vetverbranding dus efficiënter dan viermaal daags een kwartier. Je verbrandt met 4 sessies van een kwartier wel meer calorieën, maar die worden grotendeels uit je voorraad glucose gehaald en niet uit uw vetreserves. Langer doorlopen kan weer wel, bijvoorbeeld een loopsessie van 60 minuten. Die glucosevoorraad wordt door je lichaam na een inspanning bliksemsnel weer op peil gebracht na de inname van koolhydraten en/of suiker.

## Wandelen en vet verbranden

Wie niet alleen goede voornemens maakt maar ook echt drie kwartier tot een uur §doorloopt, verbrandt een half uur tot drie kwartier vet. Wie viermaal een kwartier loopt verbruikt wel meer calorieën maar verbrandt nagenoeg geen vet (vier



kwartieren los van elkaar, bijv. op verschillende dagen). De praktijk leert dat je op lange termijn beter af bent wanneer je vet verbrandt dan wanneer je snel gewicht wilt verliezen (en dus calorieën verbranden belangrijker vindt dan vet verbranden).

Als je veel vet wilt verbranden en géén spiermassa verliezen, of ook je volledige voedingspatroon juist wilt afstemmen op de doelen die je wilt bereiken? Kom dan langs voor een persoonlijk voedingsplan (advies) bij onze praktijk (Dietistenpraktijk DDietist). Onze dietisten helpen je graag verder.

## **Buikvet & Heupvet verbranden?**

Er worden nogal wat vragen gesteld over het verbranden van buikvet door bewegen. Het is niet zo dat je door wandelen of bewegen in het algemeen resulteert in buikvet verbranden. Wie op een bepaalde plaats wil afvallen doet dit door inzicht te krijgen in hormonen en hiermee aan de slag te gaan. Vetopslag hormonen zijn door bepaalde beweging en voedingsaanpassingen (samen) te beïnvloeden, zodat er buikvet en heupvet verbrandt kan worden.

Wil je hierover meer informatie? Plan dan een consult in bij ons. We kunnen je meer informatie geven over voeding in relatie tot hormonen en vetverbranding (zonder hongergevoel). Contactgegevens: 0630005867 – [info@ddietist.nl](mailto:info@ddietist.nl) (of gebruik het contact formulier op de website, [www.ddietist.nl](http://www.ddietist.nl))