



## Sterk & strak de lente in!

De dagen worden langer en de rokjes (én broeken) worden korter. Hoogste tijd dus om je body in vorm te brengen!

De winter heeft zijn sporen achtergelaten in de vorm van een bierbukje, zwabberende bovenarmen of vetrolletjes? Met een paar keer sporten ben je al een heel eind op weg naar een strak lichaam. Vergeet nul-diëten met het voorgeprogrammeerde jojo-effect. Ga voor de juiste mix van krachttraining en duursport. Met krachttraining pak je de probleemzones aan, terwijl conditietraining de vetstofwisseling op gang brengt. Drie trainingen per week zijn ideaal. Je bereikt zo snel resultaat, zonder dat je te veel van je lichaam eist.

### Tip 1: Probleemzones te lijf

Met een platte buik ben je er nog niet. Ook de rest van je lichaam moet in vorm gebracht worden. Voor een strak lichaam is de sportschool de 'place to be'. Hier vind je een groot aanbod aan apparaten waarmee je doelgericht aan de slag kunt. Bijkomend voordeel: je bent niet afhankelijk van het weer! Dankzij oefeningen voor je biceps verdwijnen de kipfilets onder je armen. Voor een mooi lichaam zijn ook de borstspieren erg belangrijk. Doelgerichte oefeningen brengen klassieke probleemzones zoals billen en benen in vorm. Getrainde bil- en dijspieren zorgen voor mooie, strakke bovenbenen.

Mooie kuiten krijg je door de spieren van je scheenbeen en kuiten te trainen. Kortom, in de sportschool komt elk deel van je lichaam aan bod.

### Tip 2: Spieren voor meer verbranding

Zodra je begint te trainen, start je lichaam met de vetverbranding. Voor het opbouwen van spieren is er echter meer tijd nodig. Spiermassa is essentieel voor een strak lichaam én gewichtsverlies. In de spiercellen bevinden zich de mitochondriën, die continu vetzuren verbranden om energie te leveren. Hoe meer spiermassa je hebt, des te meer energie (calorieën) verbrand je permanent. De verbranding gaat zelfs door wanneer je rust of slaapt. Van dit effect kun je handig gebruik maken.

Het motto voor een strak lichaam luidt dan ook 'vet verbranden en spieren opbouwen'.

### Tip 3: De ideale mix: conditie, kracht en plezier!

Profiteer van het veelzijdige aanbod van de sportschool om je lichaam in vorm te brengen. Sport gezellig samen met je partner of vrienden. Zo is 'body shaping' nog veel leuker. Plezier is belangrijk om gewicht te verliezen. Stress, druk en ontevredenheid hebben een slechte invloed op je lijn. Deze emoties zorgen ervoor dat het stresshormoon cortisol vrijkomt. Meer cortisol betekent dat je meer vet opslaat en sneller last hebt van een hongergevoel. Laat je daarom niet misleiden door onrealistische schoonheidsidealen, maar bepaal welke doelen voor jou haalbaar zijn.

Beleef plezier aan het trainen van jouw ideale body. Wij stellen graag een individueel trainingsschema voor je op. Neem contact met ons op. Bel 0318-487344 of mail naar [info@wellactief.nl](mailto:info@wellactief.nl) of kom even langs. Samen maken we je klaar voor de lente!

**WellActief, weet wat je beweegt !**

