

Wist je dat na je 40^e je stofwisseling trager gaat lopen?

Ineens merk je dat je broeken strakker gaan zitten en niet meer zo snel van die kilo's af komt. Dit komt niet alleen door een vertraagde stofwisseling. Het heeft ook met spierweefsel te maken. Ook deze neemt af. Dat is minder goed nieuws als je op gewicht wilt blijven. Spierweefsel verbrandt namelijk meer calorieën dan vetweefsel.



Je zult dus iets aan je voedingspatroon / levensstijl moeten gaan doen wil je afvallen of op gewicht blijven. Vervang bijvoorbeeld voeding met verzadigde vetten naar onverzadigde vetten.

Toch is vet aan de andere kant ook weer heel belangrijk voor jouw lichaam. Vet is namelijk ook een orgaan. Vet zorgt voor aanvoer van energie naar de organen. Vet maakt ook allerlei hormonen aan die je stemming e/o eetgedrag beïnvloeden. Neem nou stress..... je slaapt minder goed, je gaat misschien wel meer eten of juist bijna niets. Heel je hormonen in de war, waardoor jouw lichaam ook weer gaat reageren.

Teveel vet rond jouw organen (orgaan vet) kunnen leiden tot ziektes. Buik vet is een van de gevaarlijkste vetten en wordt veroorzaakt door een ongezond voedingspatroon. Het houdt niet in dat iemand met een platte buik geen buik vet heeft. Het kan best zijn dat iemand met een platte buik toch teveel vet rond de organen heeft en dat is aan de buitenkant niet te zien.



Je begrijpt, waar TE voor staat is nooit goed.

Tips:

- Eet regelmatig, vezelrijke voeding
- Neem eens een moment voor jezelf overdag (even niks)
- Probeer dagelijks te bewegen (zeker als je een zittend beroep hebt)
- Drink 1.5 tot 2 liter water (goed voor de vochthuishouding en de afvoer van afvalstoffen)
- Zorg voor een goede nachtrust en ga elke avond rond hetzelfde tijdstip naar bed

