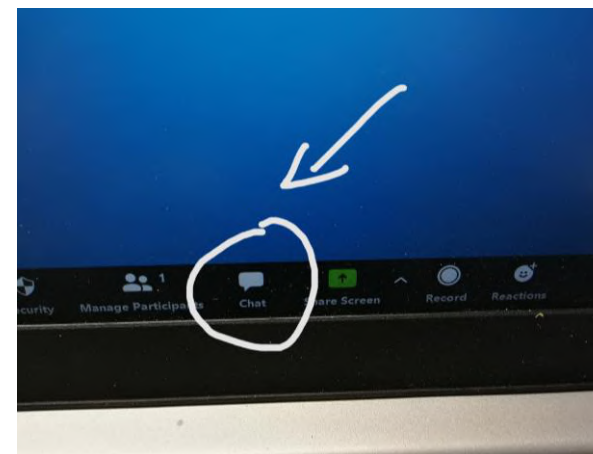
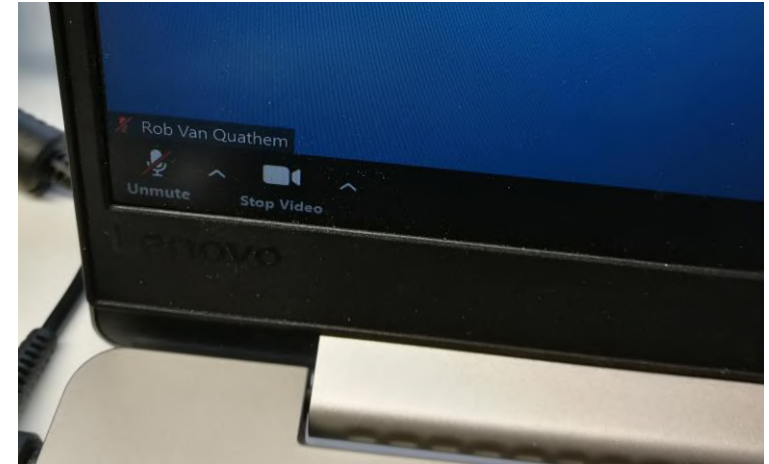


Webinar guidelines:

- Schakel de microfoon uit. (linksonder)
- Camera mag aan of uit. (linksonder)
- Indien je vragen hebt, stel ze gerust in de chat (centraal onderaan)



Fat loss

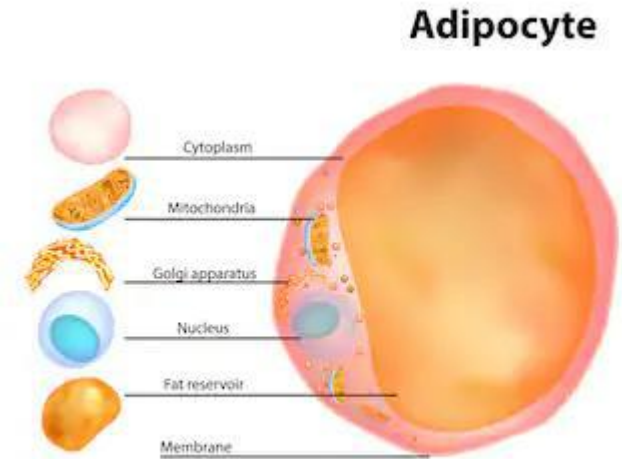


Gratis webinar

Fat loss

Vetten= essentiële bouwstof voor ALLE cellen!

- Energiereserve (2x zoveel als koolhydraten)
- Isolatie
- Bescherming van organen
- Gezondheid van lichaamscellen
- Hormoonsysteem
- Afweersysteem
- Afweren van ontstekingen
- Hersenen (65%)



Fat loss

Stelling: J of F ?

“Een buikje hebben is ok, zolang je geen zwaar overgewicht hebt is het niet zo erg.”

Fat loss

Subcutaan

vs

Visceraal

- Diepste huidlaag
- Basis is nodig (E-opslag, t°,...)
- Te veel? → Cardiovasculaire aandoeningen, orgaanziektes, bep. kankers,...
- Maag, bovenarmen, heupen, dijen

- Oorzaken te veel:
 - cal in > cal out
 - Te weinig bewegen
 - Weinig spiermassa

- Rondom organen
- Als bescherming
- Te veel? → verstoringen (diabetes, hoge bloeddruk,...
- Ontstekingen → kans op CVA ↗

- Oorzaken te veel:
 - Overconsumptie koolhydraten/suikers
 - Stress (cortisol)

Een basis is nodig, te veel is helemaal niet ok!

Fat loss

Bruin vet

vs

Wit vet

- Verbruikt energie
- Geactiveerd indien koud
- Produceert warmte-energie
- Gebruikt lichaamsvet (wit) als brandstof

- Slaat energie op
- “lichaamsvet”

→ Grote hoeveelheden bij baby's!

Blootstelling aan koude! (Wim Hof)

Fat loss



WIM HOF METHOD



20-DAY COLD SHOWER CHALLENGE

WEEK 1
15 sec



WEEK 2
30 sec



WEEK 3
45 sec



WEEK 4
60 sec



Instructies:

- print en hang deze aan je (koel)kast
- start met een warme douche
- eindig met een koude douche (zie x-aantal seconden hierboven)
- ontspan en adem rustig
- doe dit minstens 5x per week
- doorstreep de dagen met een pen of potlood

Deel jouw ervaring op Instagram, Facebook, Youtube, ...

#QLIFEPERSONAL

Fat loss

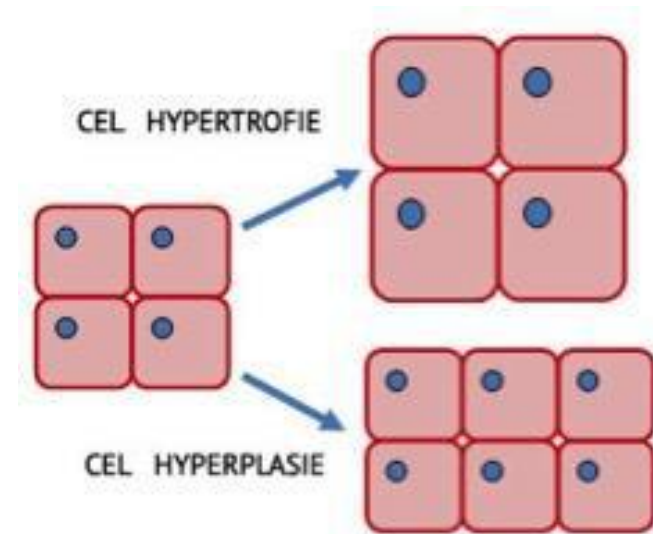
Stelling: J of F ?

“Het aantal vetcellen in het lichaam kan enkel toenemen, niet afnemen.”

Fat loss

Vet-opstapeling

- Opvullen van vetcellen met vet
- Deling van stamcellen in bindweefsel → differentiatie: vetcellen (los bindweefsel kan veranderen in vetweefsel)



Fat loss

Stelling: J of F ?

“De BMI (Body Mass Index) is een goeie manier om gezondheid te meten.”

Fat loss

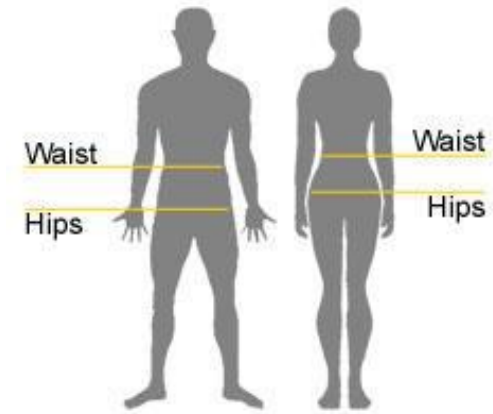
Meten

- BMI = aantal kg / (lengte in m)²



Fat loss

Meten



- Waist-to-hip ratio (WHR) = omtrek middel/omtrek heupen (in cm)
 - Hip: breedste deel van de billen
 - Waist: smalste deel van je middel

MEN	WOMEN	RISK LEVEL
Less than 0.90	Less than 0.85	Low risk of metabolic complications
Between 0.90 and 0.95	Between 0.85 and 0.90	Moderate risk of metabolic complications like diabetes, heart disease, stroke etc.
Above 0.95	Above 0.90	High risk of metabolic complications like diabetes, heart disease, stroke etc.

Fat loss

Meten

Bio-impedantiemeter:

- Meet elektrische weerstand

Vb: Glas water drinken → ander resultaat

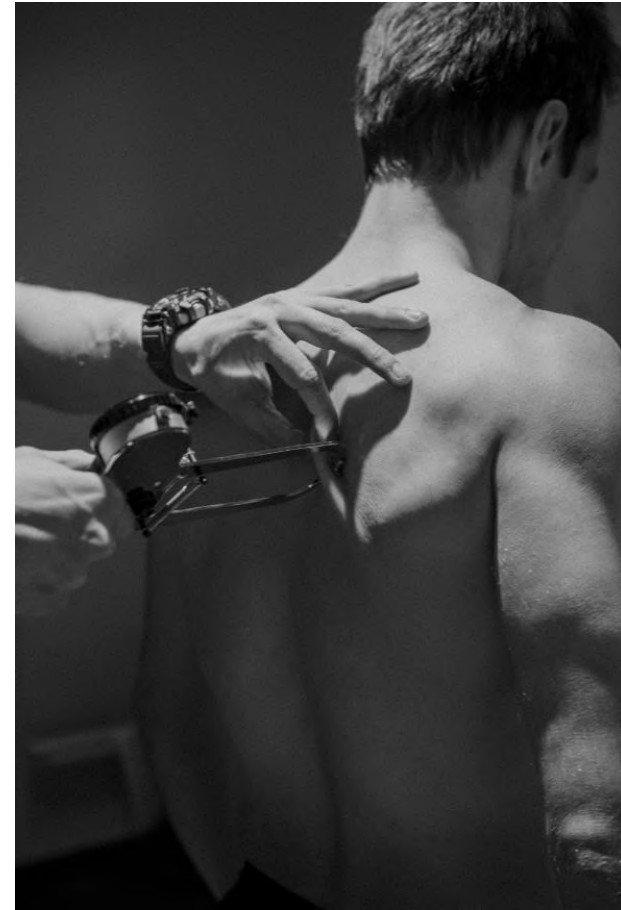


Fat loss

Meten

Huidplooiemeting: 13 punten op lichaam

- Vet%
- Vetvrije massa
- Hormoonbalans
- Lifestyle-factoren



Fat loss

Stelling: J of F ?

“Ik wil vet verliezen, dus vermijd ik best zoveel mogelijk vet in m’n voeding.”

Fat loss

Voeding

1. Onverzadigde vetten
2. Verzadigde vetten
3. Koolhydraten/suikers



Fat loss

Voeding

1. Onverzadigde Vetten

- (Enkelvoudig)
 - Meervoudig:
 - Omega 3
 - Omega 6
 - Omega 9
- } **Essentiëel**

→ Hormoonsysteem

→ Afweersysteem

→ Bloed(-vaten) en zenuwstelsel

→ Opslaan & verwerken van info in hersenen

Fat loss

Voeding

Omega 3

- Vis, schaal- en schelpdieren, vlees
- Plantaardig: alfa-linoleenzuur
 - Lijnzaadolie
 - Hennepolie
 - Walnootolie

Omega 6

- Linolzuur:
 - Noten & zaden (olie)
 - Arachidonzuur:
 - Wild vlees
 - Zoetwatervis
- Start & stop ontstekingen

Omega 9

= Oliezuur

- Olijfolie
- Sesamolie
- Avocado's

→ Ontstekingsremmend

→ Elasticiteit cel- en bloedwand

Fat loss

Voeding

Verhouding!!!

Vroeger: \pm evenveel omega 6 als omega 3

Nu: **15x** meer omega 6

→ Gevoeliger voor ontstekingen

→ Reuma, CVA, auto-immuunziekten



(Omega 6 wordt bewerkt)

Conclusie: Meer Omega 3!!!

Fat loss

Voeding

1. Verzadigde Vetten



Fat loss

Voeding

2. Verzadigde Vetten

- Palmitinezuur
- Myristinezuur
- Laurinezuur
- Stearinezuur

- Verlaagt 'marker' (Lp a) voor ontstaan CVA
- Vormt zenuwweefsel + myelineschede rond zenuwen
- Gaat veroudering van cellen/weefsels tegen
- Bouwstof voor steroïde hormonen & neurotransmitters
- Ondersteunt immuunsysteem
- Regelen van energie & warmte

Fat loss

Voeding

1. Verzadigde Vetten

?

?

?



?

Fat loss

Voeding

3. Koolhydraten/suiker

In bloed: 5g “suiker”

Maaltijd → bloedsuikerspiegel ↗

→ Suiker uit bloed naar cellen

Overschot → glycogeen (E-voorraad) in lever & spieren (2000 kcal)

↓
vol?

triglyceriden (vetpakketjes) in vetweefsel



Westerse beschaving: ± 300g koolhydraten/dag

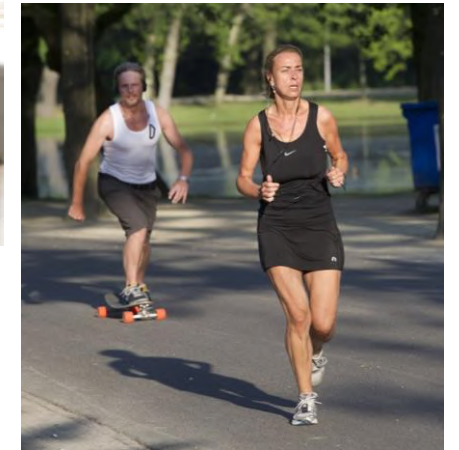
Fat loss

Beweging

- Adrenaline ↗
- Insuline ↘

→ Lipolyse: Het omzetten van opgeslagen vet in bruikbare energie

- Hormonen die bruin vet activeren ↗



Fat loss

Stelling: J of F ?

“Ik wil graag m’n buikvet wat wegwerken, dus doe ik best veel buikspier-oefeningen.”

Fat loss

Beweging

- Lipolyse = vetafbraak: eerst in spieren, daarna pas in vetopslag
 - Grotere spiergroepen gaan meer glycogeen verwerken (**bovenbenen, billen, borst, rug**)
- Om meer kcal te verbranden, spreek je best de grote spiergroepen aan!

Waar het vet als eerste is bijgekomen, daar gaat het ook als laatste weg.

En dit verschilt van persoon tot persoon.

Fat loss

Stelling: J of F ?

“Tijdens matig intensieve training zoals lopen of fietsen verbruik ik meer vet.
Ik train dus best zoveel mogelijk aan matige intensiteit voor fat loss.”

Fat loss

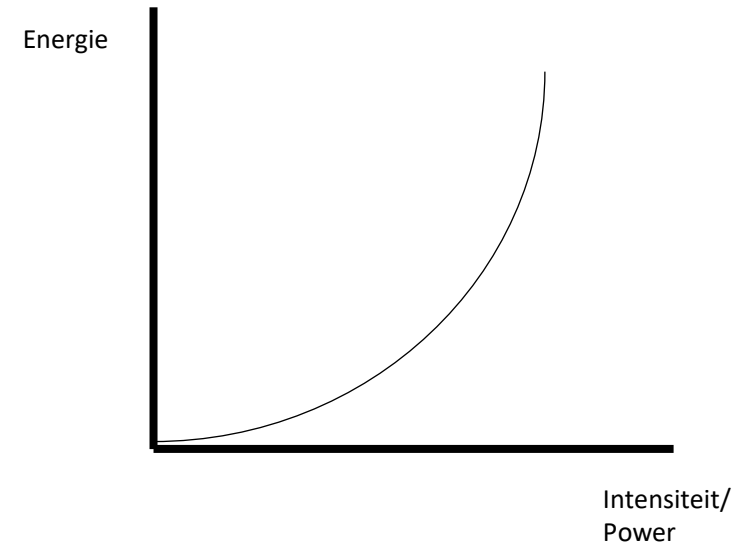
Beweging

Stel:

30min matig: 200 kcal verbrand, waarvan 50% vet → 100 kcal

vs

30min hoog: 400 kcal verbrand, waarvan 35% vet → 140 kcal



Hoe hoger de intensiteit, hoe hoger het calorie-verbruik

Fat loss

Vraag: Cardio of Krachttraining/HIIT ?

“Wat is volgens jou de meest efficiënte manier voor fatloss?”

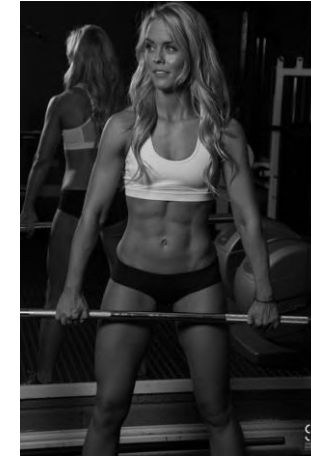


Cardio

Fat loss

Bewegen

VS



Krachttraining/HIIT

- Maakt energiesystemen efficiënter
→ Minder energie-verbruik!
- Neemt veel tijd in beslag
- Leidt tot spierverslies
- ♂ US marathon: 6% - 11% fat

- Maakt spiermassa aan
→ Meer energie-verbruik!
- Neemt minder tijd in beslag
- Verbruikt aanzienlijke hoeveelheid energie NA de training
- ♂ US Sprinter: 5,3% - 7,7% fat

Fat loss

Bewegen



→ Afhankelijk van persoonlijke voorkeur & fysieke gezondheid!

Fat loss

- **Voeding**
- **Beweging & Sport**
- Slaap
- Stress

~~Fat burners~~

Fat loss

Hulp nodig?



“We upgrade lives”