

## Fitness facts

# Bankhangen is vetverbranden

@jothanpurmer, human movement scientist

nog niet geplaatst

Wist je dat je in rust verhoudingsgewijs de meeste vetten verbrandt?!? Hoeveel energie is dan afkomstig van vetzurenverbranding? Wat denk je? Kies maar: Duimpje → ±55% of Hartje ±66%. Uiteraard geeft deze wetenschap je geen vrijbrief om bankhangen als excuus te gebruiken om af te vallen. Voel je vrij om degene te taggen die deze strategie wel gebruikt... ☺ Ik denk dat ik er wel een paar ken die dit tot een kunst verheven hebben.

Goed, wat rekenwerk, niet gelijk afhaken: ik gebruik geen kwadraten en wortels () Van de totale hoeveelheid energie die je verbrandt, is de ruststofwisseling (te meten bij de **Hogeschool van Amsterdam** bij het voedingslab ANAC) de grootste verbrander () Deze verbranding in rust is GROFWEG 65% van het totaal en is nodig om het lichaam draaiende te houden. En in rust verbrand je nu juist de meeste vetten.

Sla het knopje “vetverbranden” van je fiets over: met cardio verlies je spieren waarmee jojo'en op de loer ligt → de #cardiojo . Richt je op het verhogen van je interne kachel in rust. Hoe? Juist, door intensieve krachttraining, powerliften bijvoorbeeld → **@Ikaika Husslage (p)**. Meer spieren = meer kcal verbranden (die 22 kcal per kilo). Een bijkomstig effect is dat krachttraining dat interne waakvlammetje aanwakkert (). Gelukkig zijn er veel fitnesscentra in Amsterdam die dat maar al te goed begrijpen (**@Marjolijn Meijer, HAn Doorenbosch, Mo Amsterdam, Ralph**

**Dawson, Cordero Fit, hopelijk vergeet ik niemand)..** Morgen meer over krachtraining .....

#cardiojo #fitness #krachtraining #afvallen

.  
. .  
. .  
. .

#fitness #dieet #fitnessmodel #model #personaltrainer #afvallen #sport  
#vetpercentage #fitnessfacts #fitnessfabels #spieren #spier #health #gezond  
#gezondleven #tips #instadaily #cardiotraining #cardiovasculair #train #training  
#gezondheid #vetverbranding #krachtraining