



IK DOE ELKE DAG BUIKSPIEROEFENINGEN MAAR ER GEBEURT NIETS. WAT NU?

Door **Fitness.be** | 14-24 jaar

Je bent ervan overtuigd dat je door honderd **sit-ups** per dag een strakke buik krijgt? Helaas, zo simpel is het niet!

Je kan je buik of heupen niet apart zien van de rest van je lichaam. Om een platte buik te krijgen moet je het algemene **lichaamsvetpercentage** laten dalen. Een combinatie tussen **kracht- en cardiotraining** is hier belangrijk, maar hoe je het draait of keert: je resultaat staat of valt met je **voedingspatroon!**

Wat kan je wel doen?

Hoe kan je jouw doel bereiken?

- Eet tussen jouw hoofdmaaltijden (ontbijt, middagmaal en avondmaal) telkens een **gezond tussendoortje**. Voorbeelden van gezonde tussendoortjes: stuk fruit, handvol noten, havermout koek, magere yoghurt met vers fruit, ...
- **Drink** wat minder frisdrank en wat meer **water!** Je kan water ook een lekker smaakje geven door er citroenschijfjes, munt en/of aardbeien aan toe te voegen!
- **Beweeg** dagelijks minimum 1 uur matig tot intensief en probeer zeker 3 keer per week te sporten!
- **Laat je begeleiden** door een ervaren trainer of coach of vraag raad aan je huisdokter of leerkracht LO!
- Stel een **sportief doel** voorop: focus je niet enkel op gewichtsverlies of die platte buik, maar bouw rustig op naar een 5 – 10 – 15 – ... km! Zo ben je nog meer gemotiveerd en bereik je je doel sneller!

Spiegel je niet aan anderen

Sommige jongens en meisjes hebben **van nature** een slank lichaam terwijl het bij jou niet vanzelf gaat. Bekijk het positief: wanneer jij je doel bereikt, zal je trots zijn op jezelf en gaan de ogen van anderen open! You can do it!