

Wanneer je moeilijk lichaamsvet verliest...

Beste lezer,

Als je net als ik een endomorf type bent; je kunt dus moeilijk vet verbranden als je op dieet bent, of je doet keihard jouw best door hard te sporten, dan is dit artikel een must voor jou!

Waarom?

Omdat ik zelf ook een endomorf ben, zal ik jou in dit artikel enkele handige tips geven die je moet toepassen wanneer je na het stoppen met roken toch wel een paar kilo's wilt kwijt raken.

Goed, laten we maar direct beginnen!

Advies #1: Vaker bewegen / sporten

Als endomorf, kun je bijzonder snel aankomen wanneer je stopt met cardiotraining of gewoon sporten. Dit heeft allemaal te maken met ons lichaamstype, we zijn eenmaal zo gebouwd en kunnen daar weinig verandering in aanbrengen.

Het is belangrijk dat je als endomorf minstens 3 keer per week gedurende een uur sport waarvan liefst zo'n 40 minuten aan cardio. Plan vanaf vandaag al enkele "sportuurtjes" voor in ieder geval volgende week in, en ga eens lekker sporten.

Advies #2: Houd je metabolisme zo hoog mogelijk

Als endomorf is het superbelangrijk dat je jouw metabolisme zo hoog mogelijk houdt, dit kun je doen door regelmatig te bewegen en voldoende te eten. Het vervelende is, dat je als endomorf simpelweg niet af kunt vallen wanneer je nauwelijks beweegt.

Wat ik leuk vind, dat heb ik ook al een paar keer gedaan, is om achter de televisie op de hometrainer te klimmen en tijdens het televisie kijken gewoon lekker te gaan sporten. Dan heb je opeens ook geen excuus meer dat je geen tijd hebt :-)

Advies #3: Volhouden, volhouden en nog eens volhouden!

Omdat je als endomorf jouw vetmassa moeilijker verliest, is er geen andere optie dan gezond eten, regelmatig te bewegen en te zorgen dat jouw metabolisme wordt verhoogd.

Houd jouw doelen goed voor ogen en ga er gewoon voor. Wanneer je eenmaal goede resultaten ziet, zul je er nog gemotiveerder tegenaan gaan en als gevolg daarvan zul je het sporten en ook het leven veel aangenamer vinden.

Succes!

Vriendelijke groeten,

Aytac Delen

<http://www.StopNuMetRoken.com>

Heb je de 34 pagina's tellende Stoppen Met Roken
gids al geheel GRATIS aangevraagd?
Ga naar <http://www.StopNuMetRoken.com> en vraag het nu aan!