

Hoe kun je jouw metabolisme op een geheel natuurlijke manier verhogen?

Beste lezer,

Dit is alweer het laatste artikel over hoe je puur lichaamsvet kunt kwijt raken wanneer je na het stoppen onverhoopt bent aangekomen of wanneer je al jaren van jouw overgewicht wil afkomen, maar het je maar niet lukte.

Een van de belangrijkste zaken die meestal over het hoofd gezien wordt, is regelmatig eten. Maar, hoeveel maaltijden moet je dan per dag eten om snel het juiste resultaat te boeken?

Als je een of twee maaltijden per dag eet, dan moet je SNEL iets te veranderen, want dit is hoe dan ook een ramp voor jouw lichaam. Mocht je dagelijks niet minimaal drie keer eten, dan breng je serieuze schade toe aan jouw stofwisseling (en verlaag je op deze manier ook onbewust jouw metabolisme wat als gevolg heeft dat je geen lichaamsvet zult verliezen).

Wanneer je drie goed uitgebalanceerde maaltijden per dag eet en daarnaast ook nog veel beweegt of sport, zul je na een tijdje resultaten daarvan zien... maar op deze manier boek je SLECHTS de helft van je haalbare resultaat, en dit komt alleen maar doordat je slechts drie maaltijden per dag eet!

Het is dus belangrijk dat je minstens 5 tot 6 keer per dag eet wil je een snelle stofwisseling krijgen en op deze manier dus jouw metabolisme een turbostart geven... De meeste rokers eten slecht, dat moet dus veranderen!

Indien je een grote en actieve man bent, kun je ervoor kiezen om een zesde maaltijd toe te voegen, op deze manier kun je nog sneller resultaten behalen. Zes maal per dag eten (3 maaltijden en 3 gezonde tussendoortjes) blijkt toch wel het beste aantal, hiervoor zijn twee verklaringen te noemen:

1. het duurt ongeveer drie uur voordat een maaltijd volledig is verteerd
2. proteïnen blijven ongeveer drie uur in de bloedsomloop zitten.

Slaap je gemiddeld 8 uur per nacht? Dan ben je natuurlijk dagelijks 16 uur actief en zes maaltijden in 16 uur is gelijk aan één maaltijd. Wil je 5 maaltijden eten i.p.v. 6? Dan komt dat neer op één maaltijd per 3,2 uur. Tel deze gemiddelden bij elkaar op en je ziet meteen waar de richtlijn van één maaltijd per 3 uur vandaan komt.

Dus, het is bijzonder belangrijk dat je minstens 5 tot 6 keer per dag eet. Je zult zien dat je op deze manier door de dag heen geen hongergevoel zult krijgen en je geeft jouw metabolisme een turbostart (waardoor je puur lichaamsvet kwijt zult verliezen).

In een volgend artikel zal ik je een link geven van het programma wat mijn leven COMPLETEET heeft veranderd en vooral mijn kijk op hoe je kunt afvallen. Tot dan!

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!