

De tweede stap die je moet volgen wanneer je puur lichaamsvet wilt verbranden...

Beste (ex-)roker,

Heb je jouw lichaamsvetpercentage (BMI) al laten meten? Zoniet, dan raad ik je aan om dit deze week nog te doen. = ACTIE ONDERNEMEN als je werkelijk iets wilt bereiken...! Dit is het allerbelangrijkste wat je op dit moment moet doen, om te voorkomen dat de kilo's die er eventueel bijgekomen zijn niet blijven zitten... want succesvol lichaamsvet verbranden begint bij je BMI noteren en sporten.

Als je jouw lichaamsvetpercentage hebt laten meten, dan gaan we kijken wat een gemiddeld lichaamsvet % bij zowel mannen als vrouwen is, zodat we het verschil met jouw vetpercentage kunnen berekenen.

Voor mannen is een vetpercentage van 17 tot 18% normaal, terwijl vrouwen een vetpercentage van 22 tot 23% mogen hebben. Door deze gegevens, kunnen we ook direct berekenen hoeveel kg LICHAAMSVET we moeten verbranden om op het gemiddelde vetpercentage uit te komen.

Stel je bent een man met een vetpercentage van 24%. Je huidige gewicht is 90 KG en je zou normaal gesproken een vetpercentage van 17% moeten hebben. Je moet dus 7% lichaamsvet verliezen.

Hoeveel kilo 7% lichaamsvet is, kunnen we op deze manier berekenen:
24% van 90 kg = 21,6 KG totaal lichaamsvet
Dus totaal lichaamsvet is 21,6 KG

21,6 KG is 24% lichaamsvet
1% lichaamsvet is $21,6 \text{ kg} / 24 = 0,9 \text{ KG}$
Dus 7% = $7 \times 0,9 \text{ KG} = 6,3 \text{ KG}$

Hiermee komen we tot de conclusie dat je 6,3 kg lichaamsvet moet verliezen om op je ideale gewicht te komen.

Je hebt dus tot op heden jouw vetpercentage laten meten.. nu moet je volgens de bovenstaande manier berekenen hoeveel kg lichaamsvet je ECHT dient te verbranden indien je op je ideale gewicht wilt zijn.

Vergeet niet om jouw antwoord met ons te delen, alvast bedankt!

In de komende nieuwsbrieven zal ik je stap voor stap helpen om puur lichaamsvet te verbranden, vooral wanneer je na het stoppen onverhoopt toch bent aangekomen.

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!