

De drie verschillende lichaamstypen... en wat je bij ieder type moet doen om lichaamsvet te verbranden

Beste (ex-)roker,

Zoals ik in mijn vorige nieuwsbrief al heb verteld, zal ik dit extra artikel besteden aan de drie verschillende lichaamstypen én wat je bij ieder type moet doen om puur lichaamsvet te verbranden. Oké, hier gaan we dan!

Type 1: De mesomorf... (hierbij gaan we even van de man uit) hét lichaamstype waar we het meest jaloers op zijn met z'n allen: van nature bedeed met een laag vetpercentage, en een flinke hoeveelheid spiermassa en kracht ten overvloedde. Als je tot dit type behoort, dan heb je over het algemeen een mooi smal middel, brede schouders, een brede borstkas én mooi gevormde spieren.

Zelfs wanneer deze personen amper moeite ervoor doen, lijkt hun lichaam vet te verbranden... vanwege hun genen kunnen ze enorm vlug spiermassa opbouwen. Als je een mesomorf bent, maakt het in principe niet uit wat je eet of welke inspanningen je levert. Het enige "probleem" dat je zult hebben, is dat je ongeveer alles kunt eten zonder aan te komen.

Type 2: De ectomorf... je herkent ze meteen doordat deze personen lang en smal zijn en hun hele leven niet geconfronteerd zullen worden met overtollig lichaamsvet. Sommigen zijn daarbij te mager, wat niet zo mooi is, maar aankomen lukt ze dan niet...! Voor sommigen kan dat een echt probleem zijn. Waardoor komt dit eigenlijk? Omdat ze een overijverig metabolisme bezitten!

De ectomorf wint niet gemakkelijk vetmassa bij, meestal blijven ze constant zonder al te veel moeite op hetzelfde gewicht. Omdat ze heel snel kunnen vermageren, heeft veel cardiotraining voor dit lichaamstype eerder een negatieve invloed.

En misschien wel het allerbelangrijkste type...

De endomorf!

Ik behoor helaas ook tot dit lichaamstype... een endomorf heeft namelijk van nature een grotere vetmassa dan een ecto- of mesomorf, bezit over het algemeen zwaardere beenderen én heeft een rondere vorm.

Je bent een endomorf wanneer je veel sport, maar heel weinig vetmassa kwijtspeelt. Dit komt vooral doordat we als endomorf een traag metabolisme bezitten en vet heel snel en gemakkelijk kunnen opslaan. Een eenmaal opgeslagen vetcel zal zich sneller (her)vullen dan bij iemand die nooit deze vetcellen gehad heeft. Daarom worden personen met dit lichaamstype snel dikker wanneer ze even niet letten op hun eetpatroon...

Mijn opdracht aan jou...

Kijk en analyseer vandaag (nu direct!) tot welk type jij behoort. Dan weet je al een beetje wat je kunt verwachten en waar jij op moet letten.

In een volgende nieuwsbrief zal ik met gouden tips komen – speciaal voor de endomorfen onder ons, zodat je jouw metabolisme een turbostart kunt gaan geven.

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!