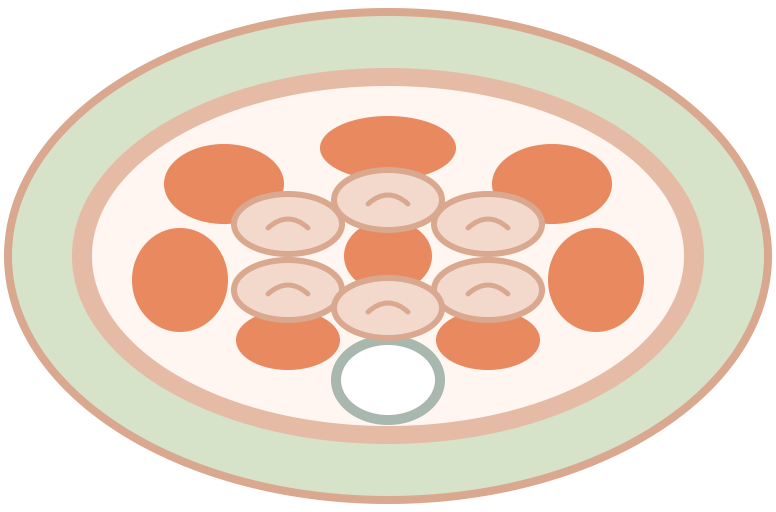
LICHAAM EN BUIKVET

Buikvet: waar het vet zit, maakt uit

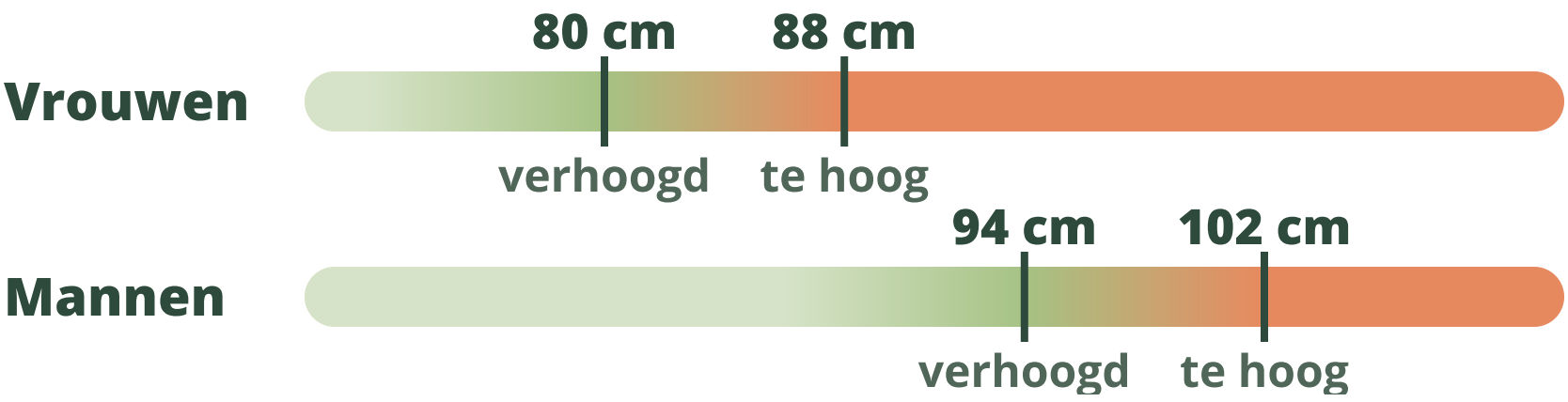


Vet rond je organen

Je lichaam heeft vet nodig. Het slaat energie op, beschermt organen en maakt hormonen. Vooral veel vet diep in je buik, rond je organen, hangt samen met gezondheidsproblemen.

Je gewicht vertelt niet het hele verhaal

Je BMI laat niet zien hoeveel vet en spieren je hebt, of waar het vet zit. Je middelomtrek helpt om gezondheidsrisico's te beoordelen, samen met andere factoren zoals je bloeddruk.



Meet tussen de onderkant van je onderste rib en de bovenkant van je bekken.

Bewegen helpt



Bewegen kan het vet rond je organen verminderen, zelfs als je gewicht op de weegschaal bijna hetzelfde blijft.

Ook krachttraining



Buikspieroefeningen trainen je buikspieren. Je kunt daarmee niet gericht vet op je buik laten verdwijnen.

Je hele voedingspatroon telt

Kijk eerst naar producten zoals frisdrank, snoep, koek en gebak. Neem die minder vaak en kies bijvoorbeeld groente, peulvruchten en volkorenproducten. Neem bij je maaltijden ook iets met eiwit.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over buikvet. Scan de QR-code voor het artikel.