

## **Vetverbranding en afvallen wat is de beste training, Tabata, kracht of cardiotraining?**



•

•

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Wat is de beste en snelste manier om af te vallen? Is dat door kracht of door cardiotraining of een combinatie van beiden? Wat zijn de laatste inzichten volgens de wetenschap, wat zijn de trends bij afvallen?

Veel mensen die trainen focussen zich met name op de cardiotraining. Dat is natuurlijk prima met name voor het opbouwen van je conditie. Maar om af te vallen is dit niet ideaal, daar is krachttraining veel beter in.

Bij een intensieve krachttraining wordt er meer energie verbruikt dan bij een cardiotraining en dan vooral **na de training**, dus eigenlijk afvallen na het trainen.

## **Afterburn effect bij krachttraining optimaal afvallen**

Bij cardiotraining verbrand je **tijdens de training** meer vet dan bij krachttraining. Het geheim van krachttraining is dat je na de training nog steeds vet blijft verbranden. In het totaal **verbrand je meer vet bij krachttraining** dan bij cardiotraining.

Deze afterburn ontstaat met name door de opgelopen spierschade, die eigenlijk altijd in meer of mindere mate ontstaat bij training, zo groeien je spieren. Het herstellen van deze spieren kost energie en dat heet **afterburn**. Dit afterburn effect is sterk maar komt alleen voor als je maximaal traint, met een maximale hartslag. Je kunt dit doen met een hartslagmeter; je maximum hartslag is 220 min je leeftijd. Onderzoekers hebben ontdekt dat cardio interval trainingen een uniek effect hebben op je metabolisme.

Door meer spieren op te bouwen verhoog je je metabolisme. Je metabolisme staat voor de energie die je lichaam gebruikt in rust. Dat zorgt voor een hogere verbranding van je onderhuids

vetweefsel en het vet dat zich tussen de spieren bevindt. Je krijgt hierdoor een hogere hormoonspiegel dat vooral belangrijk is als je ouder bent dan 30 omdat het aantal groeihormonen dan van nature geleidelijk afneemt.

## Afvallen en voeding, hoe kan ik met, welke, voedsel afvallen?

Eet zoveel mogelijk verse groenten en fruit, het liefst biologisch. Eet zo min mogelijk, of eigenlijk geen, kant en klare maaltijden en drink geen, of minimaal, frisdranken. Gebruik zo min mogelijk suiker, welke soort dan ook, [suiker zet altijd om in vet](#) en daar willen we nu net vanaf komen.

Eet gevarieerd en ongeveer 5 a 6 keer per dag, dit houdt je [bloedsuikerspiegel](#) in balans. Eet niet te veel, want alles wat je te veel binnen krijgt word omgezet in vet. En drink veel, het liefst [gefilterd water](#), dat is het enige wat je lichaam echt nodig heeft, probeer dit op te bouwen tot zo'n twee liter per dag.

Wanneer je **goed wilt afvallen**, zorg er dan in eerste instantie voor dat je de **juiste verhouding vet, eiwitten en koolhydraten** per dag neemt. De juiste verhoudingen zijn: 20% vet, 55% koolhydraten en 25% eiwitten.

### Voedsel dat aanzet tot verbranding, je metabolisme verhogen

Gember verhoogt je metabolisme en zet daardoor aan tot meer verbranding net zoals [groene thee](#) en dat bevat ook nog eens vele gezonde mineralen en vitaminen. Een andere manier om meer te verbranden doe je door cafeïne tot je te nemen, gewoon na je training een kopje liefst zwarte koffie.

[Spirulina](#) helpt je conditie, weerstand en geestelijke prestaties te verhogen. Spirulina is een natuurlijke energiebron. Het bevat meer dan 60 vitaminen, mineralen, vitamine B, ijzer en magnesium en is een goede bron van plantaardige eiwitten. Geen suikers of vruchtensappen binnen twee uur na je training, met name Fructose en Sucrose, deze moeten eerst omgezet worden en daarom te traag

### Eiwitten na de training zetten aan tot beter herstel en meer vetverbranding

Om te kunnen profiteren van de de voordelen van eiwitpoeder na je training dien je die eigenlijk direct na de training tot je te nemen. De eerste 1-2 uur na de training zijn voor het spierherstel. Eiwit zorgt voor minder honger,



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Gezondheid & Voeding

een hogere verbranding en opbouw en herstel van je spieren.

Neem zo'n 15 tot 20 gram eiwit na de training, in combinatie met 3-4 keer zoveel koolhydraten, zo'n 80 tot 100 gram, ik doe er vaak een banaan of gedroogde abrikozen, vijgen, dadels en krenten bij. Het eiwit zorgt voor een beter herstel en opbouw van nieuw spierweefsel en de koolhydraten worden gebruikt als brandstof. De combinatie zorgt ook voor meer spiermassa en sterke toename van kracht.

Normaal is het niet gezond om voedsel tot je te nemen met een hoge GI (Glykemische Index) omdat die je bloedsuikerspiegel te veel in beweging brengen. Maar na het trainen wel, omdat deze dan snel opgenomen kunnen worden in je bloed, neem hiervoor rijpe fruitsoorten, ontbijtkoek, witte rijst, rijstwafel, krentenbol enz.

Dierlijke eiwitten hebben meer eiwit in zich maar plantaardige eiwitten zijn complexer en veelzijdiger van samenstelling. Ik kies zelf voor hennep eiwitpoeder omdat het de gemakkelijkst eetbare en verteerbare proteïne vorm bevat, er zo'n 20 mineralen en vitaminen in zitten, alle 22 aminozuren en omega 3 en omega 6 in juiste verhouding. In mijn ogen het ideale eiwit poeder voor na je training.

## Eerst krachttraining dan cardiotraining

Om op de juiste manier af te vallen, is het beter om eerst je krachttraining te doen voordat je met **cardiotraining** verder gaat. Bij krachttraining worden er vooral **koolhydraten** en later ook vetten verbrand, ligt een beetje aan de duur van je training. Deze zijn opgeslagen in de spieren en de lever als glycogeen. Glycogeen is een belangrijke brandstof voor het lichaam.

Slimmer is het dus om te beginnen met krachttraining als je je **glycogeen voorraad** nog hebt. Je zult je krachttraining beter kunnen uitvoeren omdat je nog voldoende glycogeen in je spieren hebt zitten. Wanneer je klaar bent met de krachttraining heb je je glycogeen voorraad verbruikt. Daardoor kun je effectiever en beter vet verbranden als je over gaat op Cardiotraining.

## Tabata training de manier van krachttraining en daardoor snel vet verbranden

Tabata, een Japanse wetenschapper, kwam er achter dat het helemaal niet veel tijd hoeft te kosten om snel en effectief vet te verbranden. In het kort komt het neer op het volgende; 20 seconden voluit 10 seconden rust en dat 7 tot 8 x en dat weer 3 tot 4 keer per week. Snel en effectief 4 x per week 11 minuten trainen vet verbranden.

Tabata training houdt in: 5 minuten warming up, 8 sets van 20 seconden inspanning met 10 seconden pauze en aan het einde 2 minuten cooling-down. In totaal slechts elf minuten, ideaal toch in ons tegenwoordige snelle manier van leven en effectiever voor het verbranden van vet dan de meeste andere trainingen.

Drie tot vier keer per week een Tabata training plus 1 x per week een cardiotraining op 70% van je kunnen. Voorbeelden van een Tabata training: 8 x 20 seconden voluit sprinten op een indoor fiets, of 8 x 20 seconden zoveel mogelijk opdrukken, pushups doen of squats uitvoeren, touwtjespringen, pull-ups, of kikkersprongen maken is allemaal mogelijk.

### Tabata training voorbeelden, video om snel en effectief vet te verbranden in een korte tijd, oefeningen

Tabata 4 minuten training video:

Tabata en kettlebell training gecombineerd:

## Conclusie beste training voor vetverbranding

**Vetverbranding** en afvallen wat is de beste training, Tabata, kracht of cardiotraining? Doe meer

aan krachttraining maar dan ook echt voluit volgens de Tabata methode. Let op je voeding en wat je drinkt. Doe ook aan cardiotraining maar wel minder dan krachttraining. Let op wanneer je welke eiwitten eet. Rust voldoende en let goed op jezelf dat je steeds voldoende hersteld en het rustig opbouwt, zodat je niet alleen vet verbrand en afvalt maar er ook een sterk en gezond lichaam aan over houdt.

Succes met de training en voor vragen kun je altijd contact met mij opnemen via het contactformulier of laat hieronder een reactie achter.

#### Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

[2](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

[1](#)

- -

[Gmail](#)

[3](#)

- -

[Uitprinten](#)

[5](#)

Gezondheid & Voeding