nieuws

Plaatselijk vermageren is een illusie

nieuws

Plaatselijk vermageren bestaat niet. Wanneer je beenoefeningen doet, stimuleer je wel je dijspieren, maar dat heeft geen invloed op het vetlaagje dat er net boven zit. Dat schrijft Bodytalk in zijn jongste editie. Het tijdschrift ontkracht de idee dat oefeningen voor een specifiek lichaamsdeel ervoor zorgen dat je ter hoogte van dat specifieke lichaamsdeel ook vermagert. Het is namelijk niet zo dat vetlagen reservoirs zijn die alleen voor lokale spieren dienen.

25 OKTOBER 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:01

Plaatselijk vermageren bestaat niet. Wanneer je beenoefeningen doet, stimuleer je wel je dijspieren, maar dat heeft geen invloed op het vetlaagje dat er net boven zit. Dat schrijft Bodytalk in zijn jongste editie. Het tijdschrift ontkracht de idee dat oefeningen voor een specifiek lichaamsdeel ervoor zorgen dat je ter hoogte van dat specifieke lichaamsdeel ook vermagert. Het is namelijk niet zo dat vetlagen reservoirs zijn die alleen voor lokale spieren dienen.

De brandstof voor de spieren, die bestaat uit suikers en vetten, wordt via het bloed aangevoerd en komt van overal in het lichaam. Het is dus niet omdat je sit-ups doet, dat precies het vetlaagje ter hoogte van je buik daardoor zal verminderen. Dat betekent dus ook dat wie wil vermageren best gewoon regelmatig kan sporten, liefst in combinatie met een gezond dieet. Dan verlies je wel iets sneller vet in en rond de buik dan elders, maar je verliest ook vet op andere plaatsen, zoals in de bovenarmen, de dijen en de borsten.

Het maakt ook niet uit welke sport het is. Bovendien hoeft er geen uren aan een stuk te worden getraind. Bij elke beweging verbrand je een beetje energie. Dat is ook de reden waarom zenuwachtige mensen vaak magerder zijn dan rustige types.(KS)

Bron: Belga

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/

screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/

screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

Privacy policy

Copyright

Cookie Policy

Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada