

HOE KRIJG JE EEN SIXPACK FITSTATION

YOUR DREAM BODY IS OUR DESTINATION

3 Cruciale en onvermijdelijke stappen

door Lorenzo
Karg

Een sixpack hebben draait om het hebben van een **lage hoeveelheid vet om je middel**. De meeste **mannen** zullen hun buikspieren zien bij een vetpercentage van **12%** of lager. Bij **vrouwen** zal dit bij **16-20%** zijn. Onthoud dat dit een getal is en verder niet veel zegt.

Ik heb een **methode** ontwikkeld voor het verlagen van je vetpercentage om je **sixpack zichtbaar te maken**. Deze methode laat je op een aangename manier buikvet kwijtraken zonder dat je honger hoeft te lijden of elke dag naar de sportschool moet. Hieronder ga ik in op de **3 cruciale stappen** van deze methode.

1 BUIKVET VERLIEZEN

Volg een voedingspatroon waarbij je je vetpercentage verlaagt op een gezonde manier. D.w.z. alsnog voldoende koolhydraten, eiwitten en vetten binnen krijgen terwijl je minder eet. Deze stap is al **80% van het werk**.



2 SPIEREN TRAINEN

I.p.v. alleen buikspieroefeningen te doen is het noodzakelijk om een **gestructureerde trainingschema** te volgen. Bij de meeste oefeningen train je je buik goed mee en **zal elk gedeelte van je lichaam er mooi uit gaan zien**.



3 HERSTEL DOOR RUST

Je lichaam (her)vormt zich na een training in rust. Dus nooit tijdens de training zelf! Daarom kan ik niet vaak genoeg benadrukken dat voldoende **herstel een MUST** is. Houd **minimaal 48 uur rust** na een krachttrainingssessie. Less = more



4 CONCLUSIE

Het krijgen van een sixpack is een cirkel van processen. Bij het verwaarlozen of compleet negeren van een van de onderdelen zal je vrijwel nooit die sixpack gaan onthullen..

Direct jouw sixpack
onthullen?



[Klik hier](#)

