

249. *Dat vervelende buikje*

stressvet ☆ work-out ☆ ontstekingen ☆ afslanken

Dan kwam Mario op opvolging. Vic zag hem met een bedenkelijk gezicht naar zijn stevige buik grijpen... 'Vic, ik heb de afgelopen 3 weken je programma stipt gevolgd, maar dat buikje van me verandert bijna niet. Dit is met amper 2 centimeter afgenomen! Als ik onder die 94 cm moet geraken, dan ben ik nog even bezig! Ik had verwacht dat dit een stuk sneller zou gaan!'

Vic knikte. 'Mario, ik begrijp je volledig. Maar je bent een halve centimeter per week afgeslankt op je buik: aan dit tempo zou je in 1 jaar 26 cm kwijt zijn! Het zal niet iedere maand zo snel gaan. Dit is een schitterend resultaat!'

'Hmm', knikte Mario. Hij kon niet echt delen in Vic zijn enthousiasme.

'Mario, hoelang heb je er over gedaan om dat buikje bij elkaar te sparen?'

'Ieder jaar komt er een beetje bij. Mijn job vraagt steeds meer verantwoordelijkheid, ik werk langere dagen, laat ons zeggen dat ik dit buikje in 10 jaar bij elkaar heb gespaard. Dus je suggereert dat ik geduld moet hebben?'

'Mario, luister: we zijn allebei vijftigers. We moeten er extra goed op letten om onze spiermassa te behouden. Anders verdwijnen onze PK's en wordt het alsmear moeilijker om vetten te verbranden. Vooral dat vervelende buikje.'

'Allemaal goed en wel Vic, maar kijk eens naar jou, wat een verschil!!!'

'Dank je voor je compliment, Mario. Heb jij vanmorgen een work-out gehad voor je naar je werk ging? Ik ben gestart met een work-out en meditatie.'

'Ben je gek? Daar heb ik absoluut de tijd niet voor, Vic!'

'Heb je vandaag tijd gehad om te ontspannen, om even tot rust te komen?'

'Dat lukt me hooguit in het weekend, mijn job eist mijn volledige aandacht en energie op, dat woordje *ontspannen* staat zelden in mijn woordenboek!'

'Hmm, dan wordt het een hele uitdaging om dat buikje te doen afslanken, Mario. Ik meen dit echt. Hoe energiek voel je je op een tienpuntschaal?'

'Dat is wél spectaculair verbeterd! Een dikke 8 op 10! Als ik me goed herinner was dat bij mijn start een magere 4 hé. Ik heb er een heel pak energie bij gekregen, de hele dag door. Ik ben niet meer zo uitgeput als ik thuis kom!'

Vic knikte: 'Kijk, Mario, die voeding geeft je de nodige brandstof én de noodzakelijke bouwstenen om je lichaam terug *in shape* te krijgen. Maar als ik het goed hoor, leef je voortdurend in stress, klopt dat?'

‘Ja, maar dat is normaal in mijn functie hé. Wie gaat anders zorgen dat alles tijdig klaar is? Dat is de prijs die ik moet betalen voor mijn carrière.’

‘Mario, je hebt ANTI-ROEST GELEZEN. Dankjewel trouwens voor je tof berichtje toen je het uit had. Je hebt begrepen dat je bij chronische stress het hormoon CORTISOL aanmaakt hé. Bij iedere stressgedachte één druppeltje stresshormoon. Dat gaat in je systeem, breekt eventueel een beetje van je spieren af, brengt suikers in je systeem als brandstof en omdat je niet zo fysiek actief bent, worden die suikers als vet in je cellen opgeslagen. Favoriete stockeerplek bij mannen: de buik! Het gevaarlijke van dit vet is dat het zich vooral nestelt rond je ingewanden, in je buikholte. Dit heet *visceraal* vet. Kijk!’

Vic toonde Mario het verschil tussen *onderhuids buikvet* en *visceraal vet*: vooral visceraal vet tast je ingewanden aan en veroorzaakt ontstekingen, hoge bloeddruk en tal van andere aandoeningen, inclusief kanker.



‘Beter omgaan met stress is belangrijk. En ik stel voor dat je ook dagelijks sport inbouwt. Wat stond er in ANTI-ROEST? De regel van 3: evenwichtige voeding, voldoende water en beweging. Omdat je tot 's avonds laat aan het werk bent en al vroeg naar je werk gaat, lijkt het me niet echt haalbaar om aan te sluiten bij één van

onze communities. Dus je zal zelf de discipline moeten opbrengen om je lichaam krachtiger te maken. Ik kan je uit eigen ervaring laten zien wat ik doe om mijn lichaam strak, dynamisch en soepel te houden. Dit vraagt discipline, maar wat je ervoor terug krijgt is een veelvoud van de energie die je er in steekt! Vind je het een goed idee als we dit samen eens bekijken?’

‘Dus naast het beperken van mijn snelle koolhydraten, suiker en alcohol, zoals je me de eerste keer al hebt gezegd, moet ik dus echt sport gaan inlassen? Ik ben benieuwd wat je me te bieden hebt! Toon het me, Vic!’

Samen overliepen ze programma's op maat van vijftigers. Bij het naar huis gaan zei Mario opgelucht: ‘Vic, ik ben zo blij dat je mijn coach bent! Ik ga meer geduld hebben met mezelf en dit nieuwe work-out programma stipt volgen!’

Wat staat in ANTI-ROEST over stress, cortisol en spierafbraak? (1-5) De gestresseerde Neanderthaler
Stress zorgt ook voor vetopslag op de buik en heupen! (1-6) De beren van de 21^{ste} eeuw
Weet je nog hoe Ron een intake doet? (10) Gewichtscntrole zonder diëten
Wist je dat je gewicht bijkomt als je stress hebt? (13) Vijftig gram stressvet per dag
Het thema Stress en lichaam wordt door Lombardo besproken. (***) Door stress word je sneller oud