

2022-01 OKTOBER

Bij Marloes

body & mind



IN DEZE NIEUWSBRIEF

Krachtraining voor een
betere
hormoonhuishouding

Krachtraining en hormonen

Bewegen en krachtraining zijn belangrijke onderdelen van een gezonde leefstijl.

De doorbloeding van het lichaam verbetert, de spiermassa wordt groter, de botmassa blijft sterker en de ontstekingsgevoeligheid is lager.

En laten al deze zaken nou door je hormonen worden geregeld.

Dus krachtraining is noodzakelijk voor een goede hormoonhuishouding want die zorgt ervoor dat jij lekker in je vel zit.

Wanneer je bij mij traint in de infrarood SlimCab warmtecabines, kun je verschillende doelen bereiken zoals:

- meer energie en een betere conditie
- meer spiermassa en meer kracht
- een betere stofwisseling
- minder vetmassa
- een betere (emotionele) gezondheid
- betere insulinegevoeligheid
- het beter belastbaar maken van het lichaam
- hormonen beter in balans krijgen

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf!

Hormonen beter in balans krijgen

Door te trainen in de infrarood SlimCab warmtecabines kun je je hormonen in balans brengen.

Wanneer je niet te lang, maar wel intensief traint, heeft dit een positieve invloed op de hormonen testosteron en het groeihormoon, die spiergroei stimuleren. Ook blijft zo het stresshormoon cortisol laag (die kan zorgen voor spierafbraak). Spieren spelen dus een cruciale rol bij het stimuleren van onze stofwisseling en ons immuunsysteem, maar ook bij het vergroten van de botsterkte en het helpen afvallen.

Er is zelfs aangetoond dat spieropbouw de geestelijke gezondheid verbetert.



Train niet te lang

Om de stofwisseling hoog te houden is een goede werking van het schildklierhormoon nodig.

Te weinig calorieën binnen krijgen (crashdiëten) en langere tijd te weinig koolhydraten eten heeft een negatieve invloed op het schildklierhormoon.

Te lang en te vaak sporten zorgt er ook voor dat de stofwisseling afneemt.

Als het level van cortisol te lang hoog is, wordt er teveel spiermassa afgebroken in de training.

Al na een uur trainen ga je je lichaamseiwit opeten en verlies je juist spiermassa.

Dus denk je juist goed bezig te zijn als je 1,5 uur in de sportschool aan het knallen bent, bereik je niet het gewenste resultaat. Dat is zonde!

Zorg verder ook voor voldoende rust na het trainen van een spiergroep, zodat je lichaam voldoende kan herstellen.

Een voor je hormonen optimale training is ca. 30 minuten intensieve krachttraining.



Meer spiermassa = meer vet(na)verbranding

Tijdens het trainen verbrand je per uur gemiddeld:

- Cardio: 600 kCal
- Krachttraining: 400 kCal
- Fitness op machines: 200 kCal

Maar... ook al verbrand je tijdens een uur cardio meer calorieën, je verliest uiteindelijk meer vet met krachttraining. Klinkt interessant toch?

Meer spiermassa betekent meer vetverbranding, misschien wist je dit al.

Wat veel mensen niet weten is dat je naast het vergroten van de spiermassa ook vet kunt verliezen met naverbranding (EPOC).

Na een intensieve training wordt de stofwisseling verhoogd. Hoe meer het lichaam uit balans is gebracht tijdens de training hoe meer het lichaam moet werken om te herstellen, je verbrandt dan energie. Zo kun je tot wel 48 uur na je training een verhoogde verbranding hebben en verbrand je dus meer calorieën.

Dus tijdens het trainen verbrand je meer calorieën met cardio maar uiteindelijk zorgt krachttraining in de infrarood SlimCab warmtecabines voor meer vetverlies.

Het mooiste wat je kwijt worden is jezelf

Bij Marloes
body & mind

Waarom trainen in infrarood SlimCab warmtecabine

Kortom: je hormonen in balans hebben

Gewichtsbeheersing

De wetenschap is eenvoudig: Grotere spieren vereisen meer energie en verbranden dus meer calorieën. Spieren zijn in wezen de machinekamer van de vet- en calorieverbrandingsmachine, dus hoe groter en sterker ze zijn, hoe efficiënter ze hun werk kunnen doen. Hoe harder je je spieren laat werken, hoe meer energie ze nodig hebben om te herstellen en hoe meer calorieën er worden verbrand.

Langer leven

Het klinkt misschien als overdrijving, maar het is wel degelijk waar. Hoe meer spieren, hoe langer je leeft. Dat is tenminste volgens een lange-termijn studie gepubliceerd in het American Journal of Medicine, waarin werd gevonden dat BMI (de maat voor lichaamsvet) niet zo'n goede indicator is voor een lang leven als spiermassa.

Verhoogde insulinegevoeligheid

Een van de belangrijkste functies van onze spieren is het opslaan van glucose uit de bloedbaan als glycogeen. Deze glycogeenvoorraden worden aangesproken voor brandstof telkens als we een spier moeten bewegen. Daarom is het zo dat hoe meer spiermassa we hebben, hoe beter ze zijn in het onttrekken van glucose uit de bloedbaan. Het is bewezen dat het behoud van deze voorraden de insulinegevoeligheid verhoogt en beschermt tegen insulineresistentie.

" Wanneer body & mind weer in balans zijn, wordt het leven zoveel fijner! "

Verlaagd blessurerisico

Ook dit is vrij eenvoudig: Hoe groter de spieren rond onze gewrichten en botten, hoe minder kans we hebben om ze te blessuren. Deze laag beschermt niet alleen tegen breuken en ontwrichtingen, maar naarmate onze pezen en kraakbeen sterker worden met onze spieren, worden we ook minder vatbaar voor verstuikingen en scheuren.

Betere stemming

Naast een hele reeks voordelen voor de lichamelijke gezondheid, zijn er ook aanwijzingen dat spiermassa goed is voor onze geestelijke gezondheid. Wetenschappers van het Zweedse Karolinska Instituut voerden onlangs een reeks tests uit op muizen en deden een aantal dramatische ontdekkingen. Zij ontdekten dat lichaamsbeweging veranderingen teweegbrengt in de skeletspieren en dat die spieren op hun beurt een stof uit het bloed verwijderen die zich tijdens stress ophoopt. In hun proeven waren het de muizen met de kenmerken van grotere skeletspieren die minder vatbaar waren voor depressie. In feite waren ze helemaal niet vatbaar.

Verhoogde immuniteit

Aangezien spierweefsel de enige plaats is waar het lichaam aminozuren kan opslaan, speelt spiermassa een grote rol bij de versterking van ons immuunsysteem. Aminozuren (zoals glutamine, arginine en cysteïne) zijn van cruciaal belang voor ons vermogen om te reageren op ziekteverwekkers en andere toxische verbindingen in het lichaam. Dus hoe kleiner onze spieren, hoe kleiner onze aminozuurvoorraden en hoe minder we in staat zijn om ziekten en infecties te bestrijden. Het behoud van een gezonde spiermassa voorziet jouw immuunsysteem van de vitale chemische stoffen die het nodig heeft om je gezond en vrij van ziekte te houden.

Ben je na het lezen van deze informatie geïnteresseerd in de mogelijkheden om te trainen in de infrarood SlimCab warmtecabines en om je hormonen weer in balans te krijgen? Neem dan gerust contact met mij op voor een gratis kennismakingsgesprek.

Oude Aaltenseweg 62
Lichtenvoorde
info@bijmarloes.nl
(06) 18 47 83 74
www.bijmarloes.nl



Het mooiste wat je kwijt worden is jezelf!

Bij Marloes
body & mind