

## De SLIM BELLY, trap er niet in!

Om de zoveel tijd komt er een nieuw product op de markt die mensen beloofd af te vallen zonder extra inspanning! De 'Slim Belly' is hier het nieuwste voorbeeld van!

Het betreft hier de "Slim Belly" , een apparaat welke de doorbloeding in de buikzone zou moeten verbeteren. Volgens de makers van het apparaat zou een slechte doorbloeding van deze buikzone er voor zorgen dat er op deze plaats juist geen vet wordt verbrand.

Laat me je vertellen dat een slechte doorbloeding zeker niet bevorderlijk is voor een gezond en slanker lichaam, maar dat los je zeker niet op door een apparaat als de Slim Belly op de buik te plaatsen. Er wordt hiermee weer **ten onrechte gesuggereerd** dat je lokaal vet kunt verbranden.

### Er is niet één studie te vinden die deze overdreven bewering staaft!

Om even terug te komen op het doorbloeding verhaal. Vaak wordt een dergelijk apparaat ingezet in sportcentra of een afslankstudio om zo meer resultaat te bewerkstelligen. Laat me je een vraag stellen. Wat doe je meestal in een fitnesscentrum of afslankstudio? Juist bewegen!

Volgens veel onderzoeken zorgt beweging, en dan vooral weerstandstraining die de grotere spiergroepen zoals de benen belast, voor een groter verbruik van energie. Ook wel calorieën genoemd. En als je meer calorieën verbrandt dan je eet, dan verlies je...? Juist, gewicht.

Om een lang verhaal kort te maken. Er is maar één manier om de doorbloeding te verbeteren en **dat is om te bewegen**. Dat kan een 'Slim Belly' of ander afslankproduct wat claimt dit puur zonder extra beweging te bereiken nooit hard maken.

**Hoe werkt het?** Ze laten mensen die eerst niets deden, 3x per week cardio-fitness doen met een 'Slim Belly' om. Deze plaatst luchtdruk op de buik. Daarnaast doen ze normale fitness en moeten ze op hun voeding letten!

**En ze zeggen dat het werkt! Natuurlijk!** Maar als die mensen geen 'Slim Belly' om hadden gehad dan was het resultaat hetzelfde geweest!

Er bestaat niet één onderzoek dat bewijst dat de 'Slim Belly' iets **extra** toevoegt!!!

### Kritiek op Slim Belly

**Peter Hollander, hoogleraar inspanningsfysiologie**, zegt ook dat Slim Belly onzin is. Hij vertelt dat je spieren namelijk vet nodig hebben om inspanning te leveren. Dit vet halen ze uit de voorraad die in de spieren zelf ligt en dus niet uit de voorraad die in je buik opgeslagen is. Hij zegt dat het vet niet lokaal kan worden verbrand en het apparaat dus nutteloos het vet stimuleert.