

strijd om de eerste plaats naar zich toe te trekken. Henk van Oudheusden toonde zich een gedegen tegenstander en wist op de laatste dag zijn slag te slaan.

Ook bij de dames leek het nog behoorlijk spannend te worden, ware het niet dat Pauline

(222) en Wim Bouman (258).

Wil jij ook meespelen op een van de huisleagues in Bowling Scheveningen? Kom dan eens vrijblijvend een kijkje nemen op een van de speelavonden bij Bowling Scheveningen in de Palace Promenade.



Foto: Peter Pronk

## GEZONDHEID EN VOEDING

# Buikvet: de grootste of laatste ergernis!

*Buikvet, een buikje of gewoon dat irritante stukje hardnekkige vet wat je niet wilt hebben. Niet alleen om uiterlijke motivatie, belangrijker voor onze gezondheid is het een gevaarlijke plek. Vooral visceeraal vet (vet rondom de organen) zorgt voor een continue aanmaak van ontstekingswitten met als gevolg een veel hogere kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.*

*Als voedingspecialist is dit een veel gehoorde vraag, dat buikje...*

*Plaatselijk buikvet verbranden zal in een andere wereld de oplossing zijn maar helaas wat er ook af en toe beweerd wordt, plaatselijk vet verbranden is niet mogelijk.*

*En toch is het allemaal niet*

*zo heel moeilijk; gezonde voeding en sporten. En dat zijn juist de twee factoren die onder handbereik liggen. Ik ben als voedingsconsulent aangesloten bij InTension Health Club in Scheveningen en begeleid mensen om een gezonde levensstijl aan te leren en te behouden.*

*Maar wat moet ik dan nu precies eten en doen? Veel bewegen; trap lopen als er een lift is en de fiets pakken in plaats van de auto. Cliché? Uiteraard en toch gebeurt het niet. Probeer drie keer per week te sporten. Klinkt veel maar dit komt neer op slechts 3,5% van je wekelijkse tijdsbesteding en is het dus eigenlijk niet.*

*Dan mijn passie; voeding. Het*



*is niet eens zozeer de hoeveelheid voedsel wat je moet terugdringen, het soort voedsel zal aangepast moeten worden. Daar ligt het probleem, wij zijn inmiddels zo gewend om bewerkt voedsel te consu-*

*meren en dit draagt juist bij aan de buikvetopslag.*

*Vet mag; noten, avocado's, vette vis en extra vierge olijfolie. De goede vetten hebben we juist nodig om dat (buik)vet te verbranden. Voeg veel meer*

*groenten in ons eetpatroon en de eiwitinname zoals kwark, eieren, noten, bonen en peulvruchten mogen omhoog. Let verder op de inname van gezonde koolhydraten met veel vezels.*

*In een orthomoleculaire notendop een handreiking om de (buik)vetverbranding op gang te zetten.*

*Donderdagavond 3 september om 20.30 uur zal ik een korte lezing geven over dit onderwerp bij InTension Health Club Scheveningen. Stuur mij een mailtje als je interesse hebt: [info@foeddamaris.nl](mailto:info@foeddamaris.nl).*

**Damaris Kramer,**  
Food & Health Coach bij InTension Health Club Scheveningen.