

HORMONEN: DE VERRASSENDE REDEN WAAROM JE LOKAAL NIET KAN AFVALLEN EN HOE JE DAT OPLOST

🕒 Geüpdatet op 19 mei 2018
door [Isabelle Vander Heyde](#)



[2/3]

EEN BUIKJE DOOR CORTISOL, HET STRESSHORMOON



Er zijn veel manieren om je stress kwijt te spelen, maar één snelle efficiënte truc is alvast deze [ademhalingstechniek](#).

[3/3]

Je eet goed, sport veel, doet dagelijks oneindig veel crunches en toch krijg je dat hardnekkige buikje niet kwijt. *Sounds familiar?*

Veel vrouwen hebben er last van, net als van vet dat zich onvermurwbaar opstapelt rond de billen en armen. Goed nieuws: er is wel degelijk een manier om dat kwijt te spelen én je hoeft er niets eens voor op dieet of richting de sportschool. Personal trainer Tess van Beurden, het brein achter de [Feelfantastic](#) workout, legt uit hoe een slechte hormonenhuishouding problemen kan veroorzaken en hoe je die specifiek voor buik, armen en billen kan aanpakken:

[1/3]

ZWARE ARMEN DOOR TESTOSTERON



[3/3]

SLAPPE BILLEN DOOR OESTROGEEN



Eens je hormonenhuishouding weer in balans is, kan je beginnen trainen: dit moet je weten om een prachtige [bubble butt](#) te krijgen!

ELLE | Beauty | Hormonen: de verrassende reden waarom je lokaal niet kan afvalen en hoe je dat oplost

