

# De juiste hoeveelheid calorieën berekenen.

Nu je hebt geleerd om zelf de regie over je eigen leven terug te krijgen en te houden, is het ook van belang dat je leert hoe je slank blijft.

De eerste winst heb je gehaald door simpelweg slank te gaan denken en een slanke mindset te hebben. Maar er kan een punt komen, dat je afvalproces stagneert, omdat je toch nog meer energie inneemt dan je verbruikt. Dan wordt het tijd voor plan B. Maar let op, nog steeds mag je alles eten. Je hoeft alleen niet álles te eten. Daarvoor is deze tool. Hiermee kun je berekenen hoeveel calorieën jij kunt innemen en toch kunt blijven afvallen. En dat is meer dan je denkt! Laat je dus niet in de war brengen door de standaard getallen waar veel mee geschermd wordt. Reken uit wat past bij jou, en val in een gezond tempo relaxed en blijvend af. Wanneer je toch "sneller" wilt, dan ben je weer teruggevallen in dieetdenken. Ga dan alle video's van voren af aan weer door en doe de opdrachten.

Installeer een voedingsapp op je telefoon, of je computer om precies bij te houden hoeveel je inneemt. In de Voedingsapp Kiezer vind je een aantal goede apps.

Om te weten wat de juiste calorieënnname is voor jou, kies je hieronder je bewegingstype om te kunnen berekenen wat past bij jou.

## Welk bewegingstype ben jij?

Bepaal je ideale kcal inname per dag/week.

Daarvoor gebruik je een simpele rekensom: **Het aantal kilo's dat je weegt x de kcal van je bewegingstype.**

### Zo maak je de som

Stel je weegt 75 kilo en je beweegt 33 kcal per dag.

Je caloriemaximum per dag is dan

$$75 \times 33 = 2475$$

Als je +/- een halve kilo per week af wilt vallen moet je daar zo'n 500 kcal per dag onder zitten.

(Uitgaande van bovenstaand rekenvoorbeeld wordt dat:  $2475 - 500 = 1975$ )

Voor een kilo per week zo'n 1000 per dag.

(Uitgaande van bovenstaand rekenvoorbeeld wordt dat:  $2475 - 1000 = 1475$ )

KIES JOUW BEWEGINGSTYPE	Bijbehorende bewegingskcal	ZO REKEN JE HET UIT: Kies je bewegingstype uit de 1 <sup>e</sup> rij en maak de bijbehorende rekensom.
De bankzitter. Zit, ligt veel. Komt weinig van bank of stoel af.	29 kcal	$29 \times \_\_ = \_\_ - 500 = \_\_$ (voor +/- een halve kilo per week) $29 \times \_\_ = \_\_ - 1000 = \_\_$ (voor +/- een kilo per week)
De gemiddelde luiwammes. Kantoorwerk en niet bijzonder (1-2x per week) actief. (De gemiddelde Nederlander)	31 kcal	$31 \times \_\_ = \_\_ - 500 = \_\_$ (voor +/- een halve kilo per week) $31 \times \_\_ = \_\_ - 1000 = \_\_$ (voor +/- een kilo per week)
De relaxte vrijetijdssporter. 2-3x per week (voornamelijk in het weekend) actief met sporten, of in en om het huis	33 kcal	$33 \times \_\_ = \_\_ - 500 = \_\_$ (voor +/- een halve kilo per week) $33 \times \_\_ = \_\_ - 1000 = \_\_$ (voor +/- een kilo per week)
Fanatieke hobbysporter - 3 tot 5x per week flinke lichamelijke beweging	37 kcal	$37 \times \_\_ = \_\_ - 500 = \_\_$ (voor +/- een halve kilo per week) $37 \times \_\_ = \_\_ - 1000 = \_\_$ (voor +/- een kilo per week)
topsporter (dagelijkse training, zware lichamelijke belasting)	39 kcal	$39 \times \_\_ = \_\_ - 500 = \_\_$ (voor +/- een halve kilo per week) $39 \times \_\_ = \_\_ - 1000 = \_\_$ (voor +/- een kilo per week)