

Checklist

Hoeveel heb ik nodig om af te vallen ?

**BELIEVE IN
YOURSELF
COMMUNITY**

**✓ Ik help jou tot 12 cm buikomvang te verliezen,
binnen 90 dagen, d.m.v. de unieke 3-30-7 methode!**



“Hoi topper,

Wat leuk dat je nieuwsgierig bent geworden naar de checklist hoeveel je nodig hebt om af te vallen

Ben je soms ook helemaal overweldigd en weet je gewoon niet meer hoe je moet eten of hoeveel je nodig hebt? Ik snap dat. Daarom wil je data gaan bijhouden zodat je exact weet wat en hoeveel je binnenkrijgt zodat je dit kunt bijstellen als het niet (meer) werkt.

Als je op een fijne manier wil blijven eten wat jij lekker vind en daarbij je doelen wilt behalen dan wil je net zoals je je bankzaken en saldo bijhoudt ook je calorieën bijhouden.

In deze gids een aantal apps die je kunt gebruiken zodat je kunt bijhouden wat en hoeveel je eet.

Succes!

Als je n.a.v. deze gids nog persoonlijke vragen hebt, mail dan naar: info@foodnmove.nl

BELIEVE in yourself!!

Naïma

MyFitnessPal

MyFitnessPal is een van de bekendste apps om calorieën bij te houden.

Persoonlijk is dit wel mijn favoriet.

Je kunt zelf heel gemakkelijk invullen wat je gegeten en gedronken hebt.

De app heeft een databas van meer dan 6 miljoen producten en wordt over de hele wereld gebruikt.

Wat het leuk maakt is dat als je eenmaal een product gecontroleerd hebt met de verpakking of de data overeenkomt dat je zo je eigen persoonlijk databasa creeert.

Check altijd of de voedingswaardes op de verpakking moeten overeenkomen met wat er in de app staat >>> verpakking heeft gelijk)

De app telt automatisch je calorieën én macronutriënten, zoals eiwitten, vetten en koolhydraten. Je kunt ook je eigen doelen instellen, zodat de app precies voor je uitrekent hoeveel je op een dag mag eten.

Handig je vind er ook recepten en blogs voor leuke inspiratie.



Lifesum

Met Lifesum kan je makkelijk bijhouden wat je op een dag eet. Je stelt je doel in. Of je nu wilt afvallen, op gewicht wil blijven of gezonder wil eten– in de app zie je of je genoeg voedingsstoffen binnenkrijgt.

Je kunt je calorieën bijhouden, maar je macronutrienten zoals koolhydraten, eiwitten en vetten.

Handig: je vindt er ook volop gezonde en lekkere recepten om inspiratie op te doen.



Eetmeter

Als je volgens de Schijf van Vijf wil eten, is Mijn Eetmeter wat voor je.
Dit is de app van het Voedingscentrum.

Ook in deze app zie je de calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten.

Alle informatie komt rechtstreeks van de fabrikanten van de producten.



Fatsecret

Fatsecret is ook handig. In de app kun je je persoonlijke gegevens invullen zoals lengte, gewicht, leeftijd en activiteitsdoel.

Je kunt invullen wat je gaat eten en mocht je niet aan je doel komen dan laat de app zien hoeveel calorieën je nog het best kunt eten



Belangrijk

Goed om te weten is dat een app nooit meteen de goede waarde afstelt voor je. Het is altijd testen. Test 2 weken en kijk wat je lichaam en omvang doen en stel daarna bij

Punten waar je op wilt letten:

- Je kunt per week 0.5% - 1% van je huidige gewicht verliezen. Waarbij 1% wel agressief is en voor de meeste niet vol te houden in het dagelijkse leven.
- Verlies je meer 1% van je gewicht dan is dit niet alleen vet, maar ook vocht en spiermassa.
- Je wilt niet lager dan je lichaamsgewicht X 22 in calorieën gaan zitten. Dan eet je te weining !!!
- In de apps staan vaak veel fouten in calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten. Check daarom altijd de verpakking. deze heeft gelijk, maar niet altijd.
- Wil je een product opzoeken zonder etiket zoals een banaan, zoek deze dan op : <https://nevo-online.rivm.nl/>
- Zoek producten op in grammen ipv stuks, cups, lepels etc. Grammen of ml zijn meest nauwkeurig.



Weetje

Etiketten van verpakkingen mogen 20% foutmarge hebben!!! Dat is echt veel. Als ik bijvoorbeeld een zak amandelen koop bij de AH, Jumbo, Lidl of Nettorama dan krijg ik verschillende voedingswaardes. Terwijl een amandel puur een amandel is en hier geen ingredienten in zitten.

Bij dit doort producten zoek ik het op, op de website van : <https://nevo-online.rivm.nl/>



Nutrition Facts	
<i>Almonds</i>	
Serving Size 100g/3.5oz	
Amount	% Daily Value
Calories 580	
Calories from Fat 440	
Total Fat 51 g	78%
Saturated Fat 4 g	20%
Trans Fat 0 g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 1 mg	1%
Carbohydrate 20 g	7%
Fiber 12 g	48%
Sugars 5 g	
Protein 21 g	
Vitamin A	0%
Vitamin C	0%
Calcium	27%
Iron	25%

Bonus:

Hoewel de app de koolhydraten, eiwitten en vetten voor je berekend zijn deze vaak niet goed afgesteld en vaak te weining.

Hierbij wat ik als coach aanhoud: bij afvallen / vetverlies

Eiwitten: 1.8 - 2.3 gram per kg lichaamsgewicht

Vetten: 20-30% van totaal aantal calorieën (vaak voor vrouwen aan de bovengrens en soms nog hoger ivm hormonen)

Koolhydraten: de rest wat overblijft



Succes checklist

⚠ Denk jij dat jij niet meer kunt afvallen, omdat je “alles” al hebt geprobeerd?

Stuur mij dan een mail met “BELIEVE” naar info@foodnmove.nl dan gaan we kijken hoe het jou nu WEL gaat lukken om resultaat te behalen én te behouden !!

BELIEVE in yourself!

 **Coach Naïma**