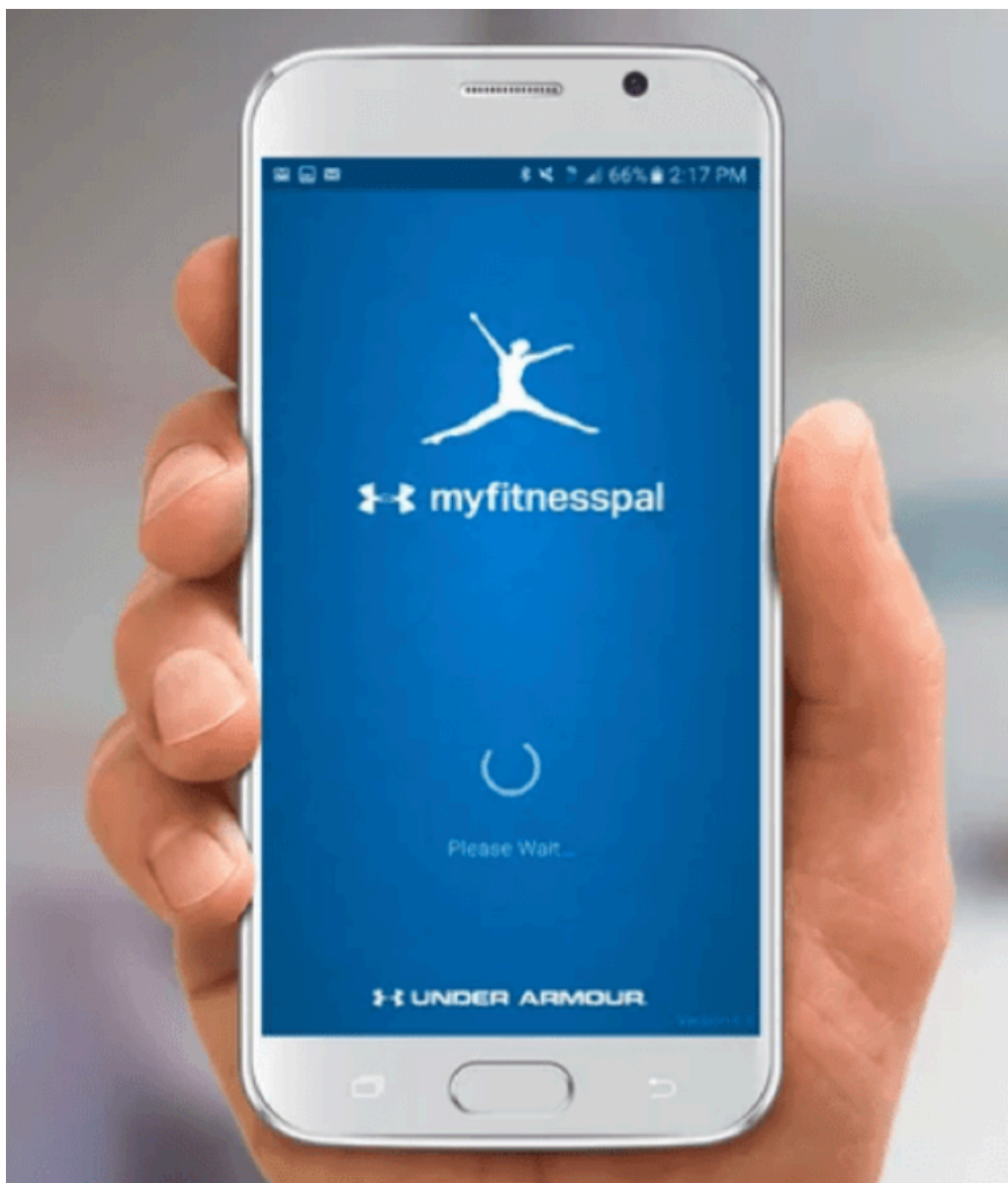


HOE GEBRUIK JE MYFITNESSPAL?



Deze handleiding is een onderdeel van het online programma Vrouw in Balans en is voor eigen gebruik.

Om af te vallen hoef je alleen maar minder te eten dan dat je nodig hebt. Het is van cruciaal belang dat je aan je lichaam de hoeveelheid eten en het soort eten geeft dat het nodig heeft.

Het woord calorieën roept bij veel vrouwen weerstand op. Want calorieën tellen is stom, het kost tijd. Wat is er werkelijk aan de hand? Calorieën liegen niet. Ze laten je precies zien hoeveel je eet en dat kan confronterend zijn.

Vroeger was het niet nodig om op de calorieën te letten. De verleidingen waren minder groot, er was minder aanbod in de supermarkt, de porties waren kleiner en de mensen waren veel actiever. Helaas is dat tegenwoordig precies het tegenovergestelde.

Wat zijn calorieën?

Calorie is een gebruikte maat voor energie.

Voeding geeft energie, dat noemen we calorieën. Je lichaam verbruikt energie, ook dat noemen we calorieën.

Ieder product, ieder soort eten heeft haar eigen energiewaarde. Dat wil zeggen het bevat per 100 gram een eigen unieke hoeveelheid calorieën. Ongeacht of het product gezond is of ongezond. Zo kun je dus afvallen als je ongezond eet en te zwaar worden van te veel gezond eten.

Om te weten hoeveel calorieën jij per dag nodig hebt verwijst ik je naar mijn website, www.claudiavesters.nl. Hier kan je zelf uitrekenen wat jij per dag nodig hebt om jouw doel te bereiken.

Bijhouden of tellen

Je kan MyFitnessPal met een verschillend doel gebruiken:

- a. je kan ervoor kiezen om calorieën te gaan tellen
- b. je kan alles wat je eet achteraf invoeren
- c. je gebruikt MyFitnessPal om te leren

Als je kiest voor optie a dan heb je het ideale hulpmiddel in handen om te gaan diëten. Je hoeft alleen maar in te voeren wat en hoeveel je eet. Eet je minder dan dat je nodig hebt, dan val je af.

Optie B zorgt ervoor dat je in ieder geval het inzicht krijgt in hoeveel je eet en welke voedingsstoffen je binnenkrijgt. Nadeel is dat je geen controle hebt of je wel voldoende eet omdat je het pas achteraf invoert.

Ik adviseer je daarom om te kiezen voor mogelijkheid c, MyFitnessPal gebruiken om ervan te leren.

In deze wegwijzer ga ik je stap voor stap uitleggen hoe MyFitnessPal werkt. En hoe je kan leren wat en hoeveel je kan eten door MyFitnessPal goed te gebruiken. MyFitnessPal is een programma dat je inzicht geeft in wat en hoeveel je eet. Je hebt een gratis, basis versie en een betaalde variant. De gratis versie is uitermate geschikt om te gebruiken.

The screenshot shows the MyFitnessPal website interface. At the top, there is a navigation bar with the MyFitnessPal logo and user information: 'Hoi, claudiavesters', '0' messages, '0' friends, and links for 'Hulp', 'Instellingen', 'Uitloggen', and 'Volg ons' with social media icons. Below this is a secondary menu with categories: MIJN HOME, ETEN, TRAINING, RAPPORTEN, APPS, COMMUNITY, BLOG, SHOP, and PREMIUM. A sub-menu under MIJN HOME includes Home, Doelen, Metingen, E-mail, Profiel, Mijn blog, Vrienden, and Instellingen. A central banner advertises a Google AdWords offer: 'Word gevonden met Google-advertenties. START NU Met € 75 advertentietegoed'. The main content area is divided into three sections. The left section, 'Je dagelijkse samenvatting', shows a calorie goal of 520, a weight of 0 kg, and a calorie balance of 830 (1350 goal, 830 eaten, 0 training, 830 net). The middle section, 'HOE GROOT IS JOUW WERELD', is an advertisement for Fontys Hogeschool Tilburg. The right section, 'Recente forumonderwerpen', lists two topics: 'Intermittent fasting- just an acceptable way of starving yourself?' and 'Because who doesn't want ANOTHER selfie'.

Je kan MyFitnessPal gebruiken op je PC en als app. Ik adviseer je om eerst een account aan te maken via je PC, www.myfitnesspal.com. Heb je een facebookaccount dan kan je deze gebruiken om een account aan te maken in MyFitnessPal. Je gegevens worden niet gedeeld op je tijdlijn van je Facebookaccount. Als je een account hebt aangemaakt en ingesteld kan je daarna de app downloaden. Log in met jouw gegevens en je zal zien dat al je instellingen al goed staan. Het programma en de app synchroniseren met elkaar. De gratis versie van MyFitnessPal heeft alle functies die je nodig hebt om succesvol af te vallen. Je krijg wel reclame te zien, niet storend veel. De betaalde versie heeft geen reclame en meer mogelijkheden. Mogelijkheden die je niet nodig hebt/gebruikt.

Stap 1:

Maak op jePC eigen account aan via www.myfitnesspal.com. Na het aanmaken van je account kom je in het startscherm.

My FitnessPal is veilig om te gebruiken, je gegevens worden niet gedeeld of openbaar gemaakt.

The screenshot shows the MyFitnessPal website interface. At the top, the user is logged in as 'Hoi, claudiavesters'. The navigation menu includes: MIJN HOME, ETEN, TRAINING, RAPPORTEN, APPS, COMMUNITY, BLOG, SHOP, and PREMIUM. Below the navigation, there is a search bar and a Google AdWords advertisement: 'Word gevonden met Google-advertenties. START NU Met € 75 advertentietegoed'. The main dashboard area is titled 'Je dagelijkse samenvatting' and shows '6 DAGEN OP RIJ'. It features a large green number '520' representing calories over, with a 'Veranderen' link. Below this, there are buttons for 'Activiteit Toevoegen' and 'Voedingsmiddel Toevoegen'. A progress bar shows the user's weight: '0 kg KWIJT'. A summary table displays: '1350 DOEL', '830 ETEN', '0 TRAINING', and '830 NETTO'. To the right, there is a promotional banner for 'HOE GROOT IS JOUW WERELD?' and 'OPEN AVOND WO 14 MAART'. Below the banner, there is a 'Nieuwsfeed' section with a text input field 'Waar denk je aan?' and a 'Delen' button. On the far right, there is a 'Recente forumonderwerpen' section with a link 'Alles bekijken' and two forum topics: 'Intermittent fasting- just an acceptable way of starving yourself?' and 'Because who doesn't want ANOTHER selfie'.

Stap 2: DOELEN INSTELLEN

Om je persoonlijke doelen in te stellen ga je naar de optie doelen (tweede rij, bovenkant van je scherm naast Home)

Je krijgt nu een aantal opties te zien. Het enige dat je hier hoeft aan te passen zijn de dagelijkse doelen. Klik op de knop bewerken en pas het aantal calorieën aan, de hoeveelheid die ik je heb geadviseerd.

Pas vervolgens de percentage van de koolhydraten, eiwitten en vetten aan. De juiste percentages zijn: koolhydraten 40%, eiwitten 30%, vetten 30%.

Verander het aantal en klik op 'veranderingen opslaan'. Als het goed is zijn de wijzigingen nu opgeslagen.

MIJN HOME ETEN TRAINING RAPPORTEN APPS COMMUNITY BLOG SHOP PREMIUM

Home Doelen Metingen E-mail Profiel Mijn blog Vrienden Instellingen

De nieuwe Nokia 5 Bekijk het toestel

Je fitnessdoelen

Wil je hulp bij het instellen van je doelen? [Begeleidende stappen bekijken](#)

Dagelijkse voedingsdoelen	Bewerken
Calorieën	1350
Koolhydraten 135 g	40 %
Vet 45 g	30 %
Eiwit 101 g	30 %
Aangepaste dagelijkse doelen	Nee

Calorieën per maaltijd	Bewerken
Breakfast	
Lunch	
Dinner	

Micronutriënten	Bewerken
Verzadigd vet	15 g
Meervoudig onverzadigd vet	0 g
Enkelvoudig onverzadigd vet	0 g
Transvet	0 g
Cholesterol	300 mg
Natrium	2300 mg
Kalium	3500 mg
Vezels	25 g
Suiker	51 g
Vitamine A	100 %DV
Vitamine C	100 %DV

MyFitnessPal is nu klaar voor gebruik. Ik adviseer je om nu over te schakelen naar de app MyFitnessPal. De gegevens die je via je PC hebt ingevoerd worden automatisch gesynchroniseerd.

Stap 3: INVOEREN

Wil je via je PC invoeren wat en hoeveel je eet dan ga je nu naar de optie voedingsmiddel. Ik raad je echter aan om nu over te schakelen naar de app MyfitnessPal op je telefoon of tablet.

Als je bent ingelogd in de app kies je voor de optie logboek, deze staat onderaan je beeldscherm. Je komt nu in het scherm waar je per dagdeel kan invoeren wat en hoeveel je gaat eten/hebt gegeten.

Voer bij de zoekfunctie zo concreet mogelijk het voedingsmiddel in dat je zoekt. MyFitnessPal beschikt over een uitgebreide databank.

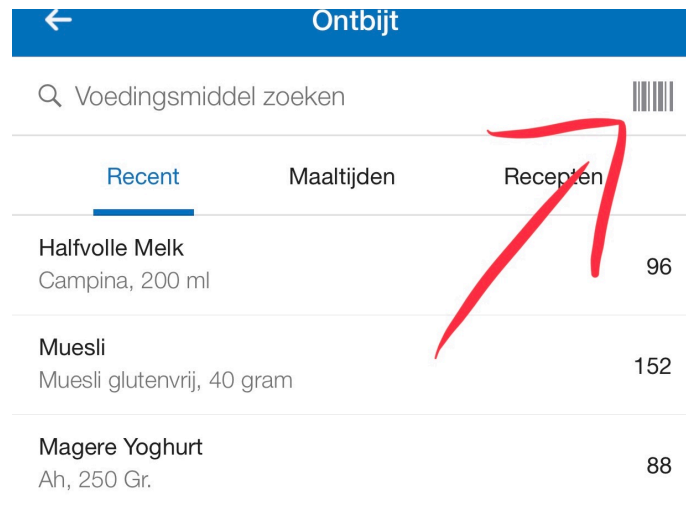
Met concreet bedoel ik bijvoorbeeld 'Belegen boerenkaas, AH 48+'. Als de variant die je zoekt niet in de databank staat dan zal MyFitnessPal je vergelijkbare producten tonen.

Let bij het invoeren goed dat je de juiste hoeveelheden invoert. Soms moet je hiervoor zelf even rekenen, meestal kan je ze aanpassen in het invoerscherm.

The screenshot shows the MyFitnessPal mobile app interface. At the top, the status bar displays 'KPN NL', the time '13:41', and a battery level of '69%'. Below the status bar is a blue header with the text '< Vandaag >' and a small icon on the right. The main content area is titled 'Calorieën over' and shows a calculation: '1.350 - 0 + 0 = 1.350'. Below the numbers are labels: 'Doel', 'Voedingsmiddel', 'Activiteit', and 'Resterend'. A blue banner below the calculation reads 'Nog meer. Advertentievrij. Premium.' with a crown icon and a right-pointing arrow. The screen is divided into sections for meals: 'Ontbijt', 'Middageten', 'Avondeten', and 'Tussendoortjes'. Each section has a blue header and a '+ Voedingsmiddel toevoegen' button with a three-dot menu icon. At the bottom, there is a navigation bar with five icons: 'Home' (house icon), 'Logboek' (book icon), a large blue circle with a white plus sign, 'Voortgang' (line graph icon), and 'Meer' (three dots icon).

SCANNEN

MyFitnessPal beschikt over een scanfunctie. Het enige dat je hoeft te doen is de streepjescode op je product te scannen en MyFitnessPal laat je de gegevens zien wanneer het product in de database staat.



MyFitnessPal weetjes

- Laat MyFitnessPal voor jou werken. Bedenk wat je wil gaan eten, voer de producten in, bekijk dan hoe je uitkomt met de calorieën en pas eventueel de hoeveelheden aan zodat je de hoeveelheden eet die jij nodig hebt.
- MyFitnessPal onthoudt jouw voorkeuren en zal deze laten zien wanneer je vaak een bepaalde combinatie van voedingsmiddelen maakt.
- In de app van MyFitnessPal is er een optie om een product te scannen.
- Je hoeft niet te letten op de meldingen/waarschuwingen die je krijgt van MyFitnessPal. Je kan nooit per dag precies voldoen aan de juiste normen/verdelingen. Gebruik hiervoor de meetperiode 30 dagen, pas dan krijg je een reëel beeld of je alle voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden binnenkrijgt.
- Alles, behalve water, thee, zwarte koffie, wat je eet en drinkt telt mee, dus ook bakproducten
- In de optie voortgang kan je je vorderingen bijhouden. Ideaal om jezelf 'scherp' te houden richting je doel.