



MY FITNESS PAL GUIDE

INHOUDSOPGAVE

BLZ.

Vul al je voeding in	4
Leer om je voeding in te schatten	4
Voedingsmiddelen scannen	4
Pas je calorieën en macronutriënten aan	5
Zet je activiteiten uit	6
Wat heb je nodig om je calorieën bij te houden?	6
Hoe vul je stap voor stap een maaltijd in?	6
Kopieer functie	7
Macronutriënten bijhouden	7
Voedingsstoffen inzien	8
Maaltijden delen	9
Maaltijden opslaan	9
Voeg vrienden toe	10
Hoe vul je je voeding in als je uit eten gaat?	11
De meest gemaakte fouten die je wilt voorkomen als je My Fitness Pal gaat gebruiken	12

MY FITNESS PAL HANDLEIDING

Er zijn verschillende applicaties op de markt verkrijgbaar om je voeding bij te houden. Het bijhouden van je voeding wordt ook wel 'tracken' genoemd.

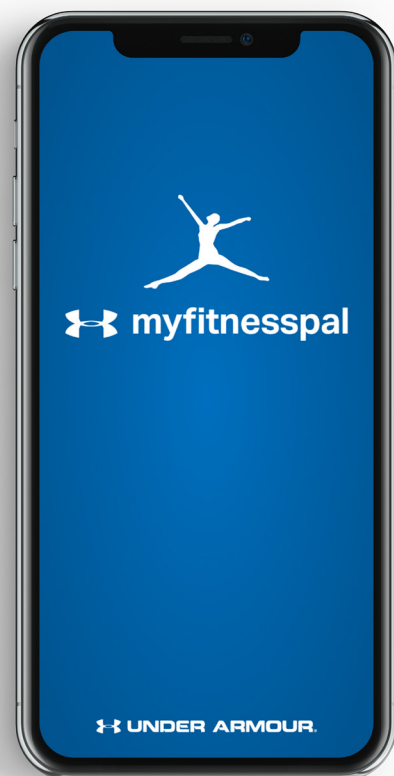
Een makkelijke en één van de meest gebruiksvriendelijkste applicaties naar mijn mening is My Fitness Pal. Tijdens het online coaching traject ga je gebruik maken van deze applicatie.

De sleutel tot succes is om je voeding consistent in My Fitness Pal bij te houden. Uit onderzoek is gebleken dat 88% van de mensen die zeven dagen achtereen hun voeding tracken afvallen.

Metten is weten! Zie de calorieën en macronutriënten die je hebt gekregen als je banksaldo. Je hebt een bepaald budget per dag en daar moet je het mee doen. Op = Op!

Er zijn een paar punten om in gedachten te houden bij het gebruiken van My Fitness Pal:

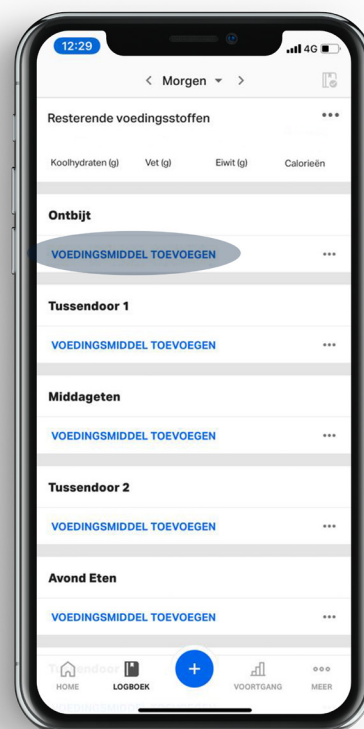
1. Hoe meer je bijhoudt, hoe groter de kans is dat je je doel(en) bereikt.
2. In het begin zal het even wennen zijn om je voeding bij te houden. Maar naarmate je het steeds meer doet zal het eenvoudiger worden. Maak er een gewoonte van om je voeding bij te houden.
3. Het is altijd beter om iets in de app in te voeren dan helemaal niets.
4. Bewustwording van voeding. Het voordeel van het invoeren van de voeding die je eet, is dat je leert hoeveel calorieën, eiwitten, koolhydraten en vetten er in een bepaald product zitten.



VUL AL JE VOEDING IN

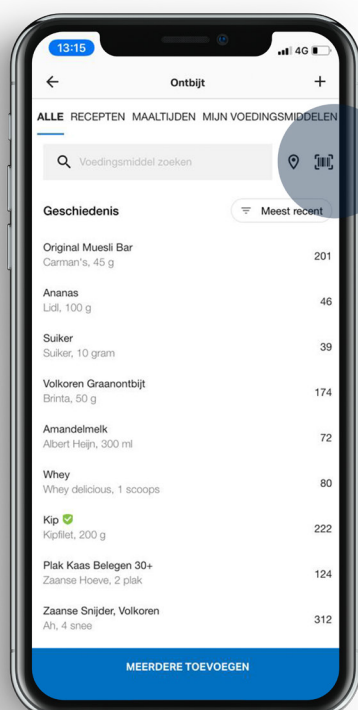
Iets niet invullen betekent niet dat het niet is gebeurd. Doe dit consistent elke dag. Houdt jezelf en mij niet voor de gek en doe het ook echt accuraat en consistent; je hebt er anders alleen jezelf mee. Niet wegen en invoeren = niet weten.

Hoe eerlijker en consistentere je bent bij het tracken, des te nuttiger de app wordt, omdat je dan patronen begint te zien. Alleen jij kunt jezelf verantwoordelijk houden en als je dit doet, is de kans groter dat je je doel(en) bereikt.



LEER OM JE VOEDING IN TE SCHATTEN

Portiecontrole is de sleutel tot nauwkeurig invullen. Hoe consequenter je bent met invoeren, hoe meer je je bewust wordt van de portiegrootte. Hoe meer je bezig bent in de app, des te makkelijker het wordt. Op een gegeven moment weet je bijvoorbeeld dat een banaan circa 125 kcal bevat of dat 1 plakje kipfilet 15 gram weegt.

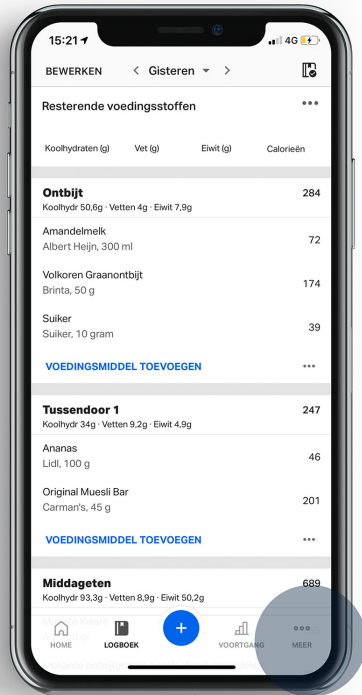


VOEDINGSMIDDELEN SCANNEN

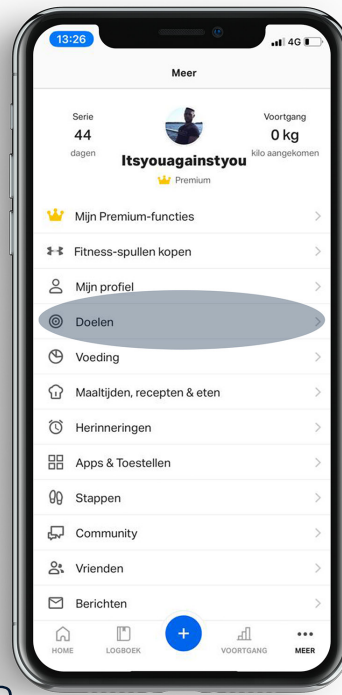
In My Fitness Pal kan je elk voedingsmiddel met een barcode scannen. Het is belangrijk dat je **ALTIJD** nakijkt of alles klopt. Ik raad je aan om de producten die je zelf vaak gebruikt te scannen. Je kunt het product natuurlijk ook opzoeken. Niet elk product heeft echter dezelfde voedingswaarden. Dit is per merk en per supermarkt anders.

PAS JE CALORIEËN EN MACRONUTRIËNTEN AAN

Je kunt de macro targets aanpassen in MyFitnessPal. Als je de gratis versie hebt is het niet mogelijk om grammen invoeren. Je kunt wel een kcal totaal opgeven en de macro's in de buurt laten komen van jouw benodigdheden (door het schuiven met de percentages). Wanneer je je calorieën en macronutriënten instellingen moet aanpassen hoor je dit van mij.



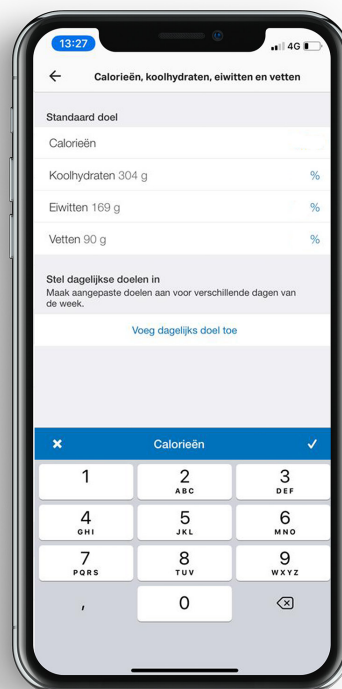
1.



2.



3.

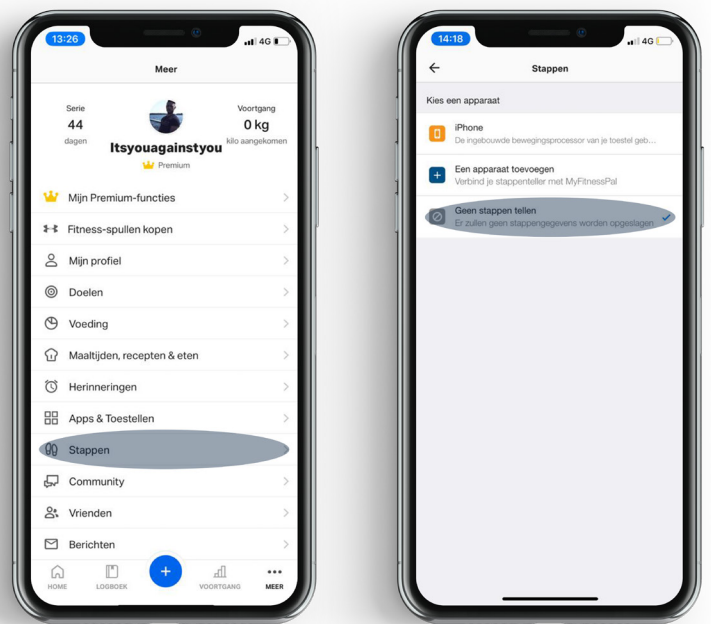


4.

ZET JE ACTIVEITEN UIT

Je kunt je workouts invoeren of de stappenteller van je telefoon koppelen aan My Fitness Pal.

Dit hoef je niet te doen. Zet dit UIT. Ik heb de calorieën die je per dag nodig hebt om je doelstelling te behalen berekend op basis van hoeveel je beweegt/sport.



WAT HEB JE NODIG OM JE CALORIEËN BIJ TE HOUDEN?

- Een digitale keukenweegschaal. Deze is niet altijd voor ieder product nodig, soms kan je porties aflezen en invoeren in My Fitness Pal.

Ik raad zeker in het begin aan om wel alles af te wegen. Dit helpt je inschattingvermogen (het gewicht van voedingsmiddelen inschatten) te verbeteren.

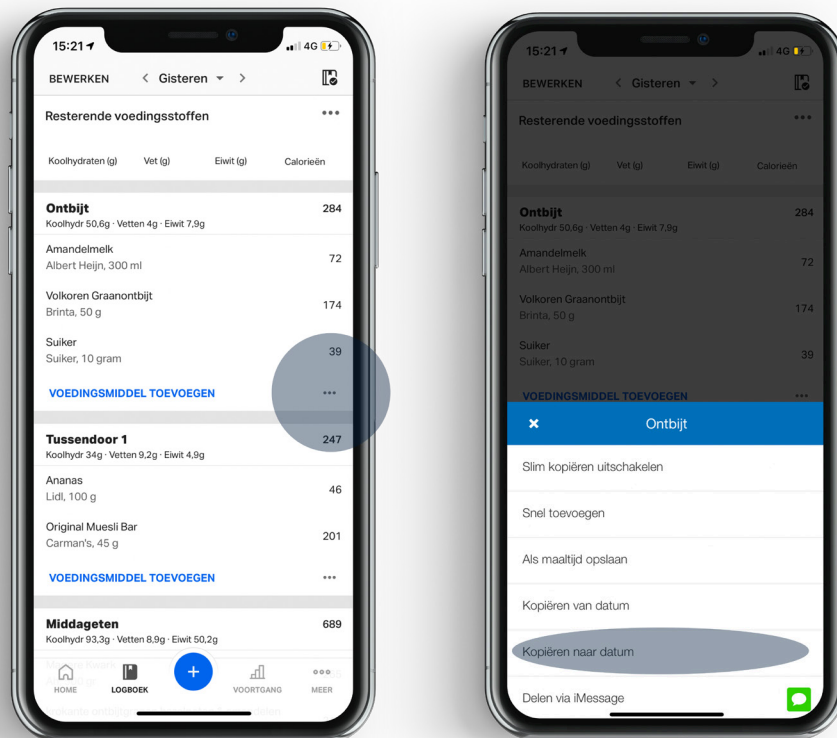
- Oplettende ogen om voedingsetiketten + gewicht porties te lezen. Dit is denk ik het belangrijkste.

HOE VUL JE STAP VOOR STAP EEN MAALTIJD IN?

1. Kies je voedingsproducten voor je maaltijd
2. Weeg ieder ingrediënt afzonderlijk af (indien nodig)
3. Registreer ieder product afzonderlijk in de app
4. Macro's (*eiwitten, koolhydraten en vetten*) van je maaltijd zijn hierbij bekend

KOPIEER FUNCTIE

Wanneer je vaker hetzelfde eet, maak dan gebruik van de “kopieer” functie en pas de hoeveelheden eventueel aan, in plaats van dagelijks alles opnieuw in te voeren.



MACRONUTRIËNTEN BIJHOUDEN

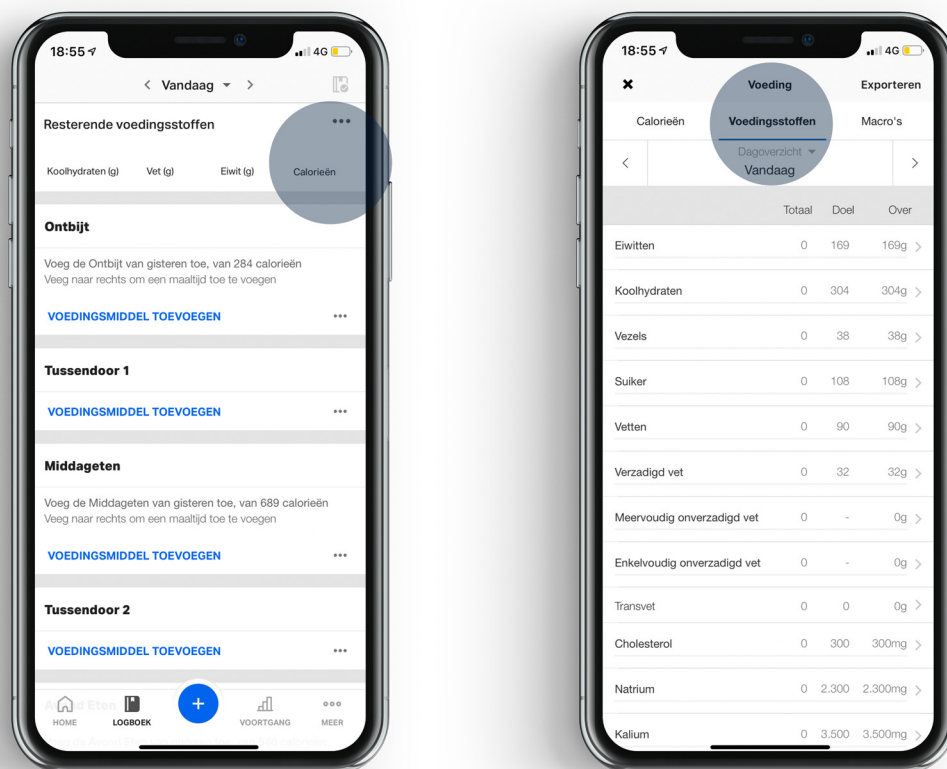
Je hebt van mij een richtlijn gekregen hoeveel koolhydraten, eiwitten en vetten je per dag moet binnen krijgen. Maar hoe kom je daarachter? Onder het kopje macro's kan je precies zien hoeveel je van elke macronutriënten binnenkrijgt. Je kunt ook het scherm van je telefoon horizontaal draaien.



	Calorieën kcal	Koolhydr g	Vetten g	Eiwitten g	Natrium mg	Suikers g
Ontbijt	284	51	4	8	260	11
Amandelmelk Albert Heijn, 300 ml	72	9	3	1	0	9
Volkoren Graanontbijt Brinta, 50 g	174	32	1	7	260	2
Suiker Suiker, 10 gram	39	10	-	-	-	-
Tussendoor 1	247	34	9	5	6	15
Ananas	46	10	0	0	0	10

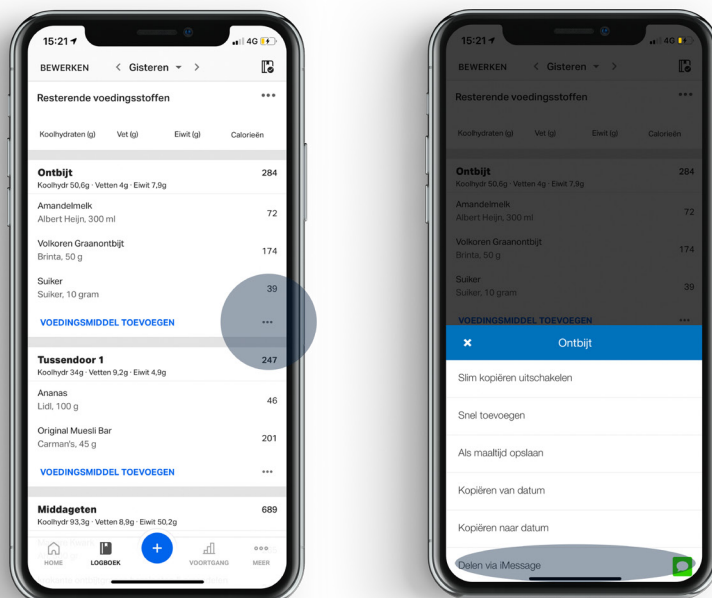
VOEDINGSSTOFFEN INZIEN

Hoeveel vezels, zout of suiker krijg je per dag binnen? Dit kan je terugzien onder het kopje voedingstoffen. Als je van mij een vezeldoel hebt gekregen, kan je dat hier in de gaten houden. Voor een vrouw raad ik aan om minimaal 20 gram vezels per dag binnen te krijgen. Een goede richtlijn voor een man is 30 gram per dag.



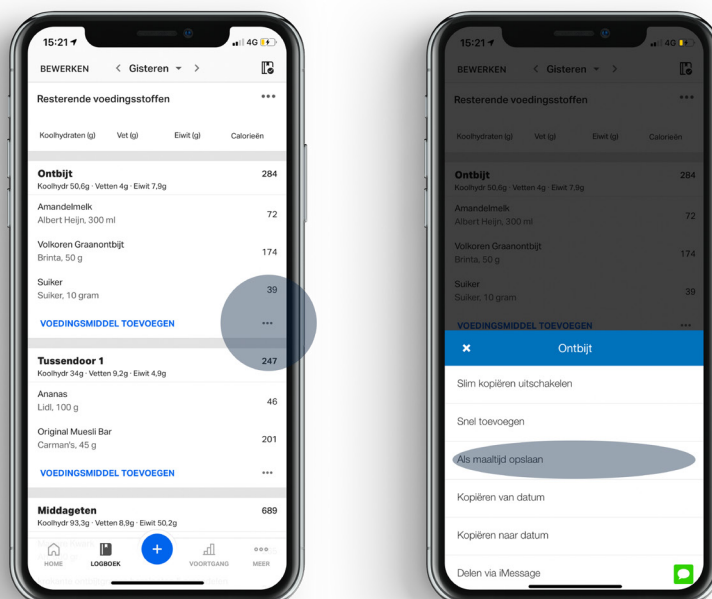
MAALTIJDEN DELEN

Wanneer je samen eet met je partner, vriend(in) of familielid die ook gebruik maakt van My Fitness Pal is het handig dat je de maaltijden kunt delen met elkaar.



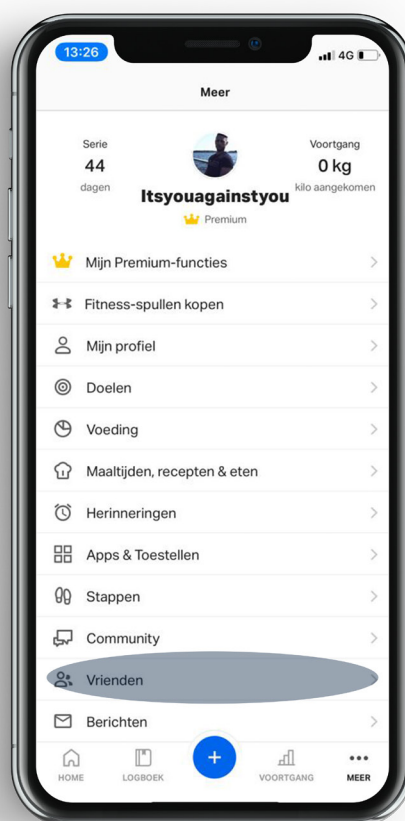
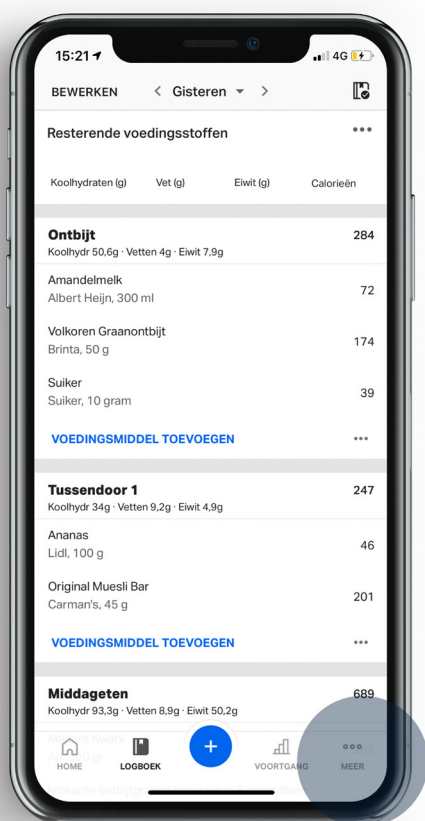
MAALTIJDEN OPSLAAN

Wanneer je een goede structuur hebt waarbij je bijna elke dag hetzelfde eet, kan je een maaltijd opslaan. Het voordeel hiervan is dat je niet telkens alles opnieuw hoeft in te voeren.



VOEG VRIENDEN TOE

Ik hoef niet je enige vriend te zijn op My Fitness Pal die je voeding in de gaten houdt. Wanneer je meerdere vrienden toevoegt op My Fitness Pal, is de kans groter dat je zult slagen, omdat je dan meer ondersteuning, motivatie en verantwoording hebt. Daarnaast kan je je gerechten delen met bijvoorbeeld je partner, vriend of familielid.



HOE VUL JE JE VOEDING IN ALS JE UIT ETEN GAAT?

Uit eten gaan, of buitenshuis eten en accuraat calorieën en macro's tracken is lastig als er geen directe voedingswaarde informatie beschikbaar is. Je kan kiezen voor de My Fitness Pal optie snel calorieën toevoegen en een grove (over)schatting maken van de calorieën die je hebt gegeten. Ook kan je een poging doen om gelijkwaardige maaltijden op te zoeken (bv. een pizza opzoeken als je een pizza hebt gehad) en daar een (over)schatting van te maken.

Wanneer je denkt dat een gerecht 500 calorieën bevat, wil je zeker 800 calorieën invoeren. Je wilt graag op veilig spelen. Hoe meer ervaring je op doet met macro's tracken, hoe beter je inschattingsvermogen zal worden.

Ik raad je aan om altijd je maaltijden over te schatten als je uit eten gaat. Overschatting krijgt de voorkeur omdat mensen eenvoudig onderschatten: ga bijvoorbeeld uit van meer gebruikt bakvet van een wok gerecht dan dat jij ooit zou gebruiken (*restaurants houden helaas geen rekening met hoeveel calorieën jij op een dag mag hebben*).

Als je uit eten gaat raad ik je aan om voeding te kiezen die makkelijker te tracken valt. Een lasagne is bijvoorbeeld heel moeilijk in te voeren. Daarentegen is een frietje met een biefstuk en groente gemakkelijker.

Tevens kan je in My Fitness Pal het restaurant in typen waar je eet. Bekende ketens zoals Mc Donalds, KFC of Subway zijn makkelijk te vinden. Dit zal je wellicht ook kunnen helpen met een bewustere keuze te maken (met de minste kcal). Deze functie is nog niet zolang beschikbaar, op lange termijn zullen er steeds meer restaurants in My Fitness Pal Database komen te staan.

DE MEEST GEMAAKTE FOUTEN DIE JE WILT VOORKOMEN ALS JE MY FITNESS PAL GAAT GEBRUIKEN

Dubbelcheck de gescande macro's en calorieën altijd als je gebruik maakt van de "etiket scan" functie. Het kan voorkomen dat je een totaal ander product op je scherm krijgt, of dat de macro's niet kloppen. De gehele database is namelijk ingevoerd door gebruikers, dus er staan redelijk wat fouten in!

Controleer het product dat je hebt ingevoerd of de macro's wel in My Fitness Pal genoteerd staan. Soms staan de calorieën wel bij de opgezochte producten, maar ontbreken de macro's. Wanneer je 0 gram eiwit, 0 gram koolhydraten en 0 gram vet ziet staan klopt er waarschijnlijk iets niet.

"Ik heb een trage stofwisseling, mijn metabolisme is niet in orde. Ik eet bijna niets op een dag en toch val ik niet af." Dit zijn uitspraken die ik veel voorbij zie komen. Een van de meest voorkomende redenen waarom iemand niet afvalt, is dat men niet goed voedingsporties in kan schatten (onderrapporteren).

Mensen staan erom bekend dat ze niet goed zijn in het rapporteren van hun voedselinname. In het ergste geval blijkt het dat mensen meer dan 2000 kcal kunnen onderrapporteren.

Dat wil zeggen dat ze denken dat ze bijvoorbeeld 1500 kcal eten, terwijl ze in werkelijkheid meer dan 3500 kcal eten. Zelfs als mensen er betaald voor krijgen en er bewust van zijn dat hun calorie-inname nagerekend kan worden, wordt er alsnog ondergerapporteerd. Zo zijn er zelfs professionele diëtisten die hun voedselinname met een gemiddelde van 200kcal per dag onderrapporteren. Het vereist dus aardig wat kennis en ervaring, om goed in te kunnen schatten.

Daarom wil je sommige producten afwegen. Bijvoorbeeld: Rijst, pasta en aardappelen. Moet je voor het koken afwegen of erna? Ik raad je aan producten voor het koken (rauw) af te wegen en dat in My Fitness Pal in te voeren. 100 gram ongekookte rijst of gekookte rijst, scheelt heel wat in calorieën.