

RESETTEN

Huidige situatie

RESETTEN

Voordat je gaat bouwen is het belangrijk om je A4 weer even helemaal leeg te vegen. We beginnen met een schone lei.

Daarom starten we met een RESET fase.

In deze fase kijk je hoe je er nu voor staat, waar je naar toe wilt, wat je daar nu in beperkt en wat je juist wel nodig hebt om je doelen te bereiken.

Vanaf dat punt, ga je zo veel mogelijk alleen nog maar het nieuwe doen en kijk je niet meer achterom.

Dit kan een pittige fase zijn.

Het kan zijn dat je tegen blokkades aan loopt, dat het niet helemaal lukt. Dat geeft niks. Neem de tijd voor deze fase.



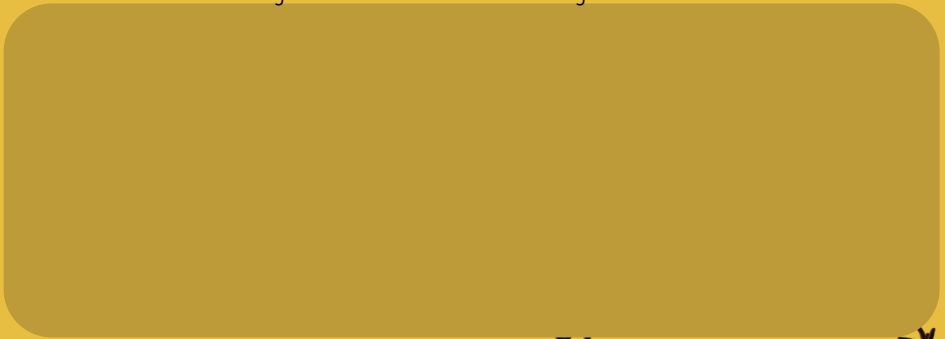
Hoe is het nu?

Vorige week heb je je maten opgenomen en heb je gewogen. Het is nu belangrijk om te gaan kijken wat deze getallen nu eigenlijk betekenen. Gebruik daarbij de tabellen op de volgende pagina en beantwoord de volgende vragen..

Bereken je BMI via de website:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/bmi-meter>

Hoe komt jouw BMI uit? Had je dit verwacht?



Vergelijk je buikomtrek met de waardes in de tabel.
In welke categorie val je? Had je dit verwacht?



Hoe is het nu?

Gebruik onderstaande tabellen om de vragen op de vorige pagina te beantwoorden.

BMI	Betekenis
18,5 of lager	Ondergewicht
18,5 - 25	Gezond gewicht
25-30	Overgewicht
30 +	Ernstig overgewicht (obesitas)

**Let op! Het kan zijn dat je BMI en Middelomtrek qua resultaat niet gelijk uit komen.
De Middelomtrek is dan leidend.**

Middelomtrek Man	Middelomtrek Vrouw	Betekenis
<79	<68	Ondergewicht,
79-94	68-80	Gezond gewicht
94-102	80-88	Overgewicht
>102	>88	Obesitas

Je basisvoeding

Voor een gezonde basis is het belangrijk dat je voeding ook aan een bepaalde basis voldoet. In je analyse gaan we hier dieper op in. Pak je voedingsdagboek van de afgelopen dagen erbij en vergelijk deze met onderstaande informatie

De schijf van vijf:

De schijf van vijf is opgesteld door het voedingscentrum en is gericht op het voorkomen van tekorten. De Schijf van Vijf is verdeeld in 5 vakken. Door dagelijks te kiezen voor producten die in de Schijf van Vijf staan, eet je producten die passen bij een gezonde voeding. Je kunt eindeloos variëren en dat is ook belangrijk, want in elk product zitten andere voedingsstoffen.

Wanneer je onderstaande hoeveelheden per dag aanhoudt, mag je er vanuit gaan dat je van alle voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt en blijf je op gewicht.

Product	Vrouwen
Groente	250 gram
Fruit	2 stuks
Volkoren boterhammen	4-5 stuks
Volkoren graanproducten/aardappelen	4-5 opscheplepels
Vis, vlees, ei, peulvruchten	1 portie
Noten	25 gram
Zuivel	2-3 porties
Kaas	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	40 gram
Vocht	1,5-2 liter

Je basisvoeding

- **Groente & Fruit:**

leveren verschillende vitamines en mineralen. Het eten van voldoende en verschillende soorten groenten en fruit verkleint kans op hart- vaatziekten, welvaartziekten, een hoge bloeddruk en verbetert de stoelgang.

- **Volkoren- en graanproducten:**

verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitaminen en ijzer. Aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.

- **Zuivel, vlees, peulvruchten, noten, vis:**

deze voedingsmiddelen verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.

- **Smeer- en bereidingsvetten:**

als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Deze producten leveren vitaminen A, D en E.

- **Water / drinken:**

ons lichaam bestaat voor 60-65% uit water. Water is onder andere belangrijk om afvalstoffen af te voeren. Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

Lekker eten

Wat staat er niet in de Schijf van Vijf?

Tussendoortjes als koekjes, frisdrank en chips horen niet in de Schijf van Vijf. Maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen erbuiten. Als je volgens de Schijf van Vijf eet kunnen ze er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak.

TIP: Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze).

Dagkeuze (iets kleins)

Een dagkeuze is iets kleins: Een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Kies maximaal 3 tot 5 porties per dag buiten de schijf.

Weekkeuze (iets groters)

Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan 3 porties per week. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

Opdracht 1:

Opdracht 1: wat gaat er goed en wat kan er beter?
Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen.

1. Eet jij dagelijks uit alle schijven van de schijf van vijf?

2. Welke voedingsmiddelen eet je niet of te weinig ?

3. Welke producten BUITEN de schijf van vijf eet je dagelijks?

4. Hoe vaak kies je gemiddeld op een dag voor een product BUITEN de schijf van vijf?

5. Komt dit overeen met het advies voor de dag- en weekkeuze?

6. Als je nu kijkt naar je BMI en Middelomtrek en dat vergelijkt met de antwoorden op de vragen hierboven. Kun je dan een logisch oorzaak-gevolg vinden tussen deze resultaten?

7. Wat zou je, denk jij, willen en kunnen gaan veranderen in je voeding om tot een gezond BMI te komen terwijl je alle voedingsstoffen binnen krijgt?

Je beweging

Als het gaat om bewegen voor een basis #FIT leven houden we de richtlijnen vanuit de Gezondheidsraad aan. Deze zijn als volgt:

beweeg minimaal 150 minuten per week matig intensief.

-

**Doe minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten.
Inclusief balans oefeningen.**

-

Voorkom veel stilzitten.

BEANTWOORD DE VRAGEN OP
DE VOLGENDE PAGINA



Opdracht 2:

Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen.

1. Wat doe jij op dit moment aan beweging?

2. Wat doe jij op dit moment aan sport?

3. Hoeveel zit jij op een 'normale' dag?

**4. Kom je wekelijks aan de beweegrichtlijnen
zoals beschreven op de vorige pagina?**

5. Wat zou jij kunnen en willen doen om te voldoen aan deze richtlijnen?

Er is meer

Alleen kijken naar de cijfers over je lichaam en je huidige voedings- en beweegpatroon is lang niet voldoende om je huidige situatie in kaart te brengen. Afvallen en Fit worden draait namelijk om meer dan gezond eten en meer bewegen.

Je gaat namelijk voor gedragsverandering.

En daarom moet je echt kijken naar de diepere laag en álle factoren die van invloed zijn op jouw vitaliteit.

Dat doe je in de volgende paragraaf, waar je niet alleen kijkt naar je gewicht, voeding en beweging. Maar ook kijkt naar de diepere lagen die horen bij een #FIT, gezond en vitaal leven.