Beweeglogboek

WEEK___	MA	DI	WO	DO	VR	ZAT	ZON
Wandelen							
Fietsen							
Nordic Walking							
Dansen							
Zwemmen							
Fitness							
Totaal							

Heeft u deze week aan het Beweegplan voldaan? **Ja / Nee**

Wat is matig intensief bewegen?

Het begrip 'matig intensief' gaat uit van ons energieverbruik in rust, de METabolic equivalent (MET). Onze MET-waarde in rust is 1. Voor volwassenen geldt dat matig intensief bewegen overeenkomt met een MET-waarde tussen 4 en 6,5.

Wandelen 4 km/uur	3,0 MET	Fietsen 16 km/uur	6,5 MET
Wandelen 5 km/uur	4,0 MET	Zwemmen (crawl) 1 km/uur	5,0 MET
Fietsen 10-12 km/uur	5,0 MET	Rennen/joggen	8,0 MET

Notities

(hier kunt u bijvoorbeeld opschrijven of u last heeft gehad van blessures en of u tevreden bent over het bewegen deze week. Schrijf ook op waarom u eventueel niet aan uw beweegplan heeft voldaan)

Wat wilt u graag bespreken in het volgende gesprek met uw leefstijladviseur?