Inhoud

Voeding 93
Plannen voor gezonde voeding 95
Adviezen gezonde voeding 96

VOEDINGSLOGBOEK 100
Informatie 100
Voedingslogboek 1 t/m 21 102

GROEPSBIJEENKOMSTEN 144
Informatie 144
Notities voedingsbijeenkomst 1 t/m 7 145

INFORMATIE OVER GEZONDE VOEDING 152
De schijf van vijf 152
Voedingstips 154
Fabels over voeding 156
Calorietabel 157

WAT IS OVERGEWICHT/OBESITAS 159
Lichaamsvorm en gezondheidsproblemen 161

DIABETES MELLITUS 162
Voeding en diabetes 164

HART- EN VAATZIEKTEN 165
Veranderen is “vallen en opstaan” 166

Voortgang 169
Notities 176

Voortgang

Om de voortgang (en vooruitgang) in uw beweeggedrag en voedingspatroon bij te houden kunt u de volgende tabel invullen. Elke week kunt u in de onderstaande tabel aangeven of u het Beweegplan heeft gehaald en hoeveel kilocalorieën (kcal) u zou verbranden volgens het Beweegplan. Zodra uw Beweegplan wordt aangepast, verandert ook het aantal kilocalorieën dat u verbrandt. Als u bijvoorbeeld meer en intensiever gaat bewegen dan verbrandt u meer kilocalorieën. Ook kan u in dit schema invullen of u gezond heeft gegeten. Lees om dit te bepalen de informatie over gezond eten bij Voeding. Door dit schema in te vullen krijgt u een goed overzicht van uw voortgang in de BeweegKuur. Er is ruimte voor 52 weken (1 jaar). Na een jaar is de BeweegKuur dan ook afgelopen.

WK	AANTAL KCAL VOLGENS HET BEWEEGPLAN	BEWEEGPLAN GEHAALD?	GEZOND GEGETEN?	OPMERKINGEN
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	

WK	AANTAL KCAL VOLGENS HET BEWEEGPLAN	BEWEEGPLAN GEHAALD?	GEZOND GEGETEN?	OPMERKINGEN
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	

WK	AANTAL KCAL VOLGENS HET BEWEEGPLAN	BEWEEGPLAN GEHAALD?	GEZOND GEGETEN?	OPMERKINGEN
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	
		☐ ja ☐ nee	☐ ja ☐ nee	