

In onderstaand schema kun je invullen per dag, hoelang je bewogen hebt en wat je gedaan hebt aan beweging. Dit kan ook schoonmaken zijn. Bijvoorbeeld, je hebt ramen gezeemd, 5 minuten. Of gedweild, 10 minuten. Kijk in de tabel daaronder hoeveel kcal dat is, per lichaamsgewicht per uur. Alle beweging telt uiteindelijk voor je dag-totaal. Tel iedere minuut, dit hoeft natuurlijk niet met de stopwatch in je hand. Zorg dat je minimaal 30 minuten per dag beweegt. Je kunt direct uit je bed beginnen. Stap 5 minuten stevig door op de plaats. Om de oefeningen wat te verzwaren kun je lichte gewichten van 0,5 kg in je handen nemen en zwaai flink met je armen.

zondag						
maandag						
dinsdag						
woensdag						
donderdag						
vrijdag						
zaterdag						

activiteit	kcal/kg/per uur
eten, drinken	1,5
lopen (binnenshuis)	2,0
staan, rustig	1,2
traplopen	8,0
afwassen	2,3
auto wassen	4,5
band plakken	3,0
boodschappen doen	2,2
eten koken	2,5
gras maaien	5,5
kamer opruimen	2,5
stofzuigen	2,5
strijken	2,3
tafeldekken, afruimen	2,5
tuinieren	5,0
zitten, tv kijken	1,0

Bron=Voedingscentrum

Als voorbeeld. Je bent 70 kg en je bent 2 uur bezig aan het tuinieren. Dan is de rekensom  $70 \times 5 = 350$  per uur  $\times 2 = 700$  kcal. Dat tikt lekker aan. Dit bewijst dat je je geen zorgen hoeft te maken, wanneer je niet naar de sportschool gaat.

Hou je niet zo van bewegen, maar wil je wel afvallen. Ga dan niet minder eten, maar overtuig jezelf toch om meer te gaan bewegen. Wellicht wordt je van onderstaande blij of niet. Dat kan ook natuurlijk. Zorg voor spieropbouw en zeker voor stevige benen. Want wanneer je goed gespierde benen hebt je meer kcal verbruikt dan met dunne, spierloze onderdanen.

1 kilo beweegvlees verbrandt zo'n 24 calorieën per dag

1 kilo zitvlees verbruikt zo'n 1,5 calorie per dag

Om de boodschappen te doen heb ik nog een makkelijk hulpmiddel voor je. De eerste is een voorraadlijst, waarop je de huidige voorraad kan noteren. Hou dat goed bij, ook wanneer je boodschappen heb gedaan. Zo heb je nooit teveel van het ene in huis maar ook niet te weinig. Vergeet ook niet je voorraad op te nemen van de inhoud van je koelkast en vriezer. Schrijf eventueel ook op je voorraadlijst de ten minste houdbaarheid datum.

Maak een boodschappenlijst en hou je eraan. Denk niet dat lijkt me lekker, dat wil ik hebben. Niet doen. Wanneer je hiermee begint, dan is dat zeg maar een goede start naar evenwichtige en gezonde voeding. Je hebt het gewoonweg niet in huis, dus kun je er ook niet aan beginnen. Eet gewoon en gezond en verwen jezelf in het weekend, één dag.

## VOORRAADLIJST

### Potten en blikken

o

o

o

o

o

o

### dranken

o

o

o

o

o

o

o

### diepvries

o

o

o

o

o

o

### koelkast

o

o

o

o

o

o

### koffie/thee

o

o

o

o

o

o

### brood/crackers

o

o

o

o

o

o

### kaas/eieren/broodbesmeersel

o

o

o

o

o

### dranken

o

o

o

o

o

o

### vlees/vis/vleesvervangers

o

o

o

o

o

o

o

### dierenvoeding

o

o

o

o

o

o

### kruiden/specerijen

o

o

o

o

o

o

### groente/fruit

o

o

o

o

o

o

### mayonaise/tomatenketchup/olie/azijn

o

o

o

o

o

o

### melkproducten

o

o

o

o

o

### snack/noten

o

o

o

o

o

o

### overige

o

o

o

o

o

o

**boodschappenlijst****Potten en blikken**

o

o

o

o

o

o

**dranken**

o

o

o

o

o

o

o

**diepvries**

o

o

o

o

o

o

**koelkast**

o

o

o

o

o

o

**koffie/thee**

o

o

o

o

o

o

**brood/crackers**

o

o

o

o

o

o

**kaas/eieren/broodbesmeersel**

o

o

o

o

o

**dranken**

o

o

o

o

o

o

**vlees/vis/vleesvervangers**

o

o

o

o

o

o

o

**dierenvoeding**

o

o

o

o

o

o

**kruiden/specerijen**

o

o

o

o

o

o

**groente/fruit**

o

o

o

o

o

o

**mayonaise/tomatenketchup/olie/azijn**

o

o

o

o

o

o

**melkproducten**

o

o

o

o

o

**snack/noten**

o

o

o

o

o

o

**overige**

o

o

o

o

o

o