

Myfitnesspall

In dit document ga ik je uitleggen hoe je Myfitnesspall op de juiste manier instelt, hoe je je benodigde calorieën berekent én ik geef je wat *best practices* voor een efficiënte start.

Onthoud: Myfitnesspall is een tool! Het gaat om het grotere plaatje, niet om een grammetje hier en daar. Micromanagen werkt de 'fuck-it' modus in de hand en dat willen we niet hebben natuurlijk.

Let's go! 🤗

1. Download de Myfitnesspall app
2. Terwijl de app download ga je naar www.eatandtrain.nl/weblinks en kies voor de Macrocalculator. Vul je gewicht, lengte, leeftijd en activiteitsniveau in. Schrijf voor jezelf op wat er uit de calculator komt of hou het tabblad open.
3. Open Myfitnesspall en maak een account aan
4. Beantwoord alle vragen en wees realistisch over hoe actief je bent.

Als jij een kantoorbaan hebt, en je sport 2 x per week een uur en zet je verder niet minder dan 5000 stappen per dag, dan ben je (sorry!) 'niet actief'.

Wij mensen zijn geneigd onszelf te overschatten. Dat is normaal en ok, maar we zijn hier om realistische doelen te stellen om af te vallen.

5. Als je gevraagd wordt op een Premium account aan te maken is het antwoord: nee. Dat heb je niet nodig.
6. Ga vervolgens naar Instellingen en pas de volgende dingen aan:

Stappen: Niet bijhouden

Privacy/Logboek delen: Alleen vrienden

Vrienden: Toevoegen gebruikersnaam laurableeker1

Als je stappen wel meerekent, krijg je calorieën cadeau dus dat geeft een vertekend beeld. En als je mij toegeeft kan ik met je meekijken.

7. Heb je vandaag al iets gegeten? Zet het er meteen in, zodat je kunt oefenen met hoe het werkt. Het is geen ingewikkelde app, je leert hem kennen door het te gebruiken.

Best Practices:

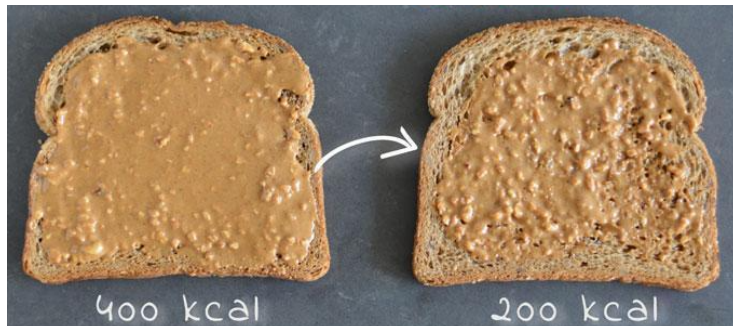
Zodat je efficiënt aan de slag kan en snel een zo goed mogelijk resultaat haalt.

1. Voer het in voor je iets eet

Zo ga je niet per ongeluk over je budget én nog belangrijker: je leert het af om onbewust te grazen (=steeds kleine hapjes hier en daar).

2. Weeg zoveel mogelijk af

Deze afbeelding says it all.



Foutjes maken is menselijk en het hoeft echt niet tot op de calorie perfect. Maar, als jij 1 x iets onderschat en 2 x iets kleins vergeet op een dag (gebeurt de beste!) dan tikt dat toch aan en kan het zomaar zijn dat je niet of minder afvalt die week.

Ik wil niet horen dat het niet werkt. Dat kan namelijk niet. Calorieën zijn een natuurwet. Val jij niet af (en een weekje of 2 stilstaan is normaal) dan eet je nog steeds meer dan je nodig hebt. Nee je bent geen uitzondering. Echt niet. Geef je me een seintje als ik dit meer moet uitleggen? 😊

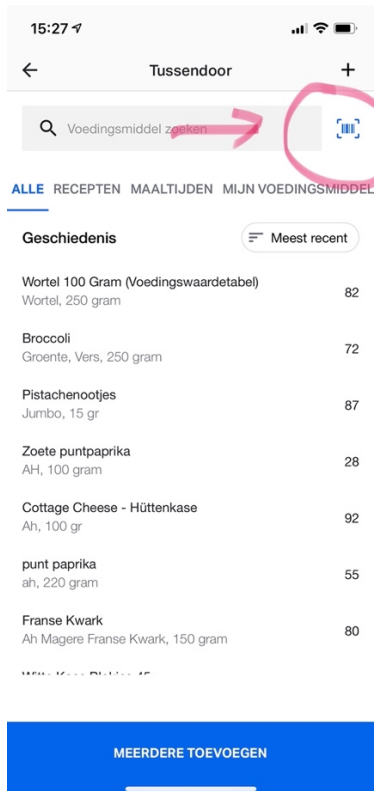
3. Gebruik je gezond verstand

Myfitnesspall staat vol met miljoenen producten. Die zijn er door allerlei mensen wereldwijd ingezet. Er zitten daardoor ook flink wat fouten in, dingen die niet kloppen etc. Gebruik dus je gezond verstand als je iets opzoekt. 🤓

Een stuk appeltaart van 75 calorieën? Was het maar waar. 😬

3. Gebruik de scanfunctie voor streepjescode.

Scheelt een hoop zoek werk en de kans is groter dat de invoer klopt.



4. Hoe doe je het als je eet iets dat geen verpakking met streepjescode heeft?

Ik leg het je uit aan de hand van dit voorbeeld:



Je hebt brood bij de bakker gehaald en daar zit dus geen label op dat je kunt scannen. Je weegt je boterham af, pakt je app erbij en zoekt op 'volkoren brood'.

Vervolgens zie je een hele lijst. Zie de afbeelding.

Je ziet al verschillende resultaten voor hoeveel calorieën per 100 gram. Als je het niet weet, ga je aan de bovenkant van gemiddeld zitten

Een snee brood varieert hier ook van 76 tot 89. Nu is dat verschil in dit voorbeeld niet extreem, maar soms weegt een boterham 25 gram en soms wel 50. Dan zit je er steeds flink naast en krijg je onbedoeld meer calorieën binnen dan je denkt.

5. Zo doe je het als je niet thuis eet

Vaak uit eten gaan of buiten de deur eten is niet optimaal als je je eten trackt. Is dit echt je lifestyle? Dan kun je je afvragen of daar al niet het probleem zit, maar mocht je echt niet anders kunnen of willen dan kun een aantal dingen doen:

- a) ervoor kiezen om af te vallen zonder te tracken
- b) overdag besparen op je calorieën, door bijvoorbeeld veel groente en magere eiwitten te eten en dan 's avonds gezonde en magere keuzes maken en niet tracken
- c) de naam van het gerecht dat je hebt gegeten invoeren en dan iets uit de lijst kiezen met relatief hoge calorieën. Het is vrijwel altijd meer dan je denkt, dus overdrijf vooral!
- d) de ingrediënten die je herkend hebt, los invoeren en de hoeveelheid inschatten. Ook hier geldt, lekker overdrijven! O en vergeet de olie en boter niet waarin iets is bereid.

6. Wat als je met het gezin eet – en niet apart wil koken

Over het algemeen geldt dat je producten invoert op de 'onbereide' manier. Dus pasta of rijst weeg je eerst en dan voer je het in. Eet je met het gezin en weeg je af nadat je het hebt gekookt? Snap ik helemaal. Kies dan in de lijst van producten: 'rijst bereid'. Wellicht iets minder nauwkeurig. Wel een stuk makkelijker.

7. Voer je eigen recept in

Als je een eenpansgerecht maakt of bijvoorbeeld havermout en je doet dat steeds op dezelfde manier dan kan het de moeite lonen om een recept in te voeren in Myfitnesspall.

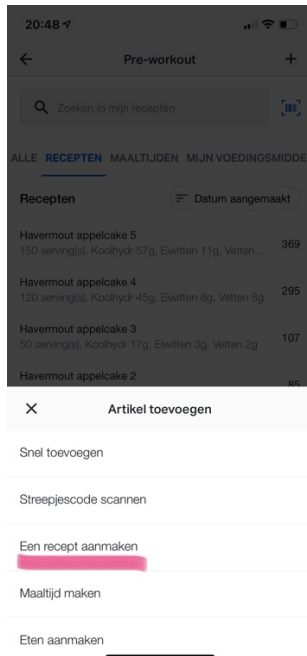
Je kunt waar je een voedingsmiddel scant of opzoekt ook op Recept klikken, zie de foto hieronder.

Vul alle ingrediënten in, inclusief water als je dat gebruikt. Tel vervolgens alle ingrediënten in gewicht bij elkaar op. Voor het gemak mag je doen alsof milliliter en gram altijd hetzelfde is.

Dat aantal vul je in bij aantal porties.

Als je nu opschept, weeg je af wat je eet van dat recept en het aantal gram is nu je portie. Easy!

(Als je dit niet begrijpt en je wil het wel gebruiken, laat je me het dan weten?)



Hier kun je zien dat ik vaak een Appelpcake maak.

Die snij ik vervolgens in plakjes en vries ik in. Als ik er 1 pak, dan weeg ik dat plakje af en voer ik MFP in '42 gram appelpcake'.

Dat was hem!

Ik denk dat je zo volledig uit de voeten kan met de app. Mocht je toch nog vragen hebben? Je weet me te vinden!

Liefs,

Laura