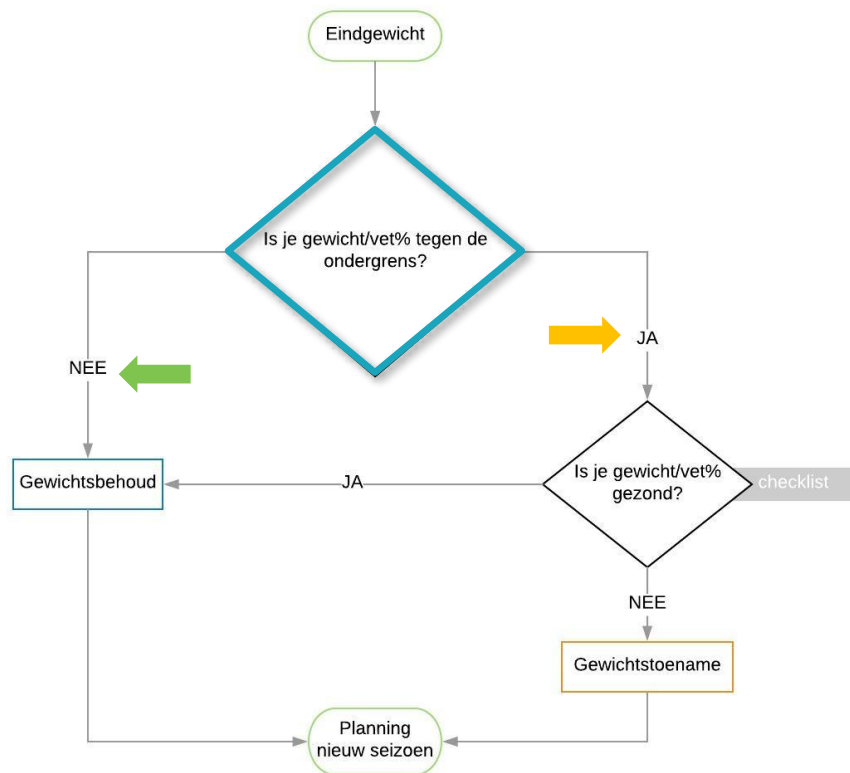




MODULE 6

HOE JE “EINDGEWICHT” EVALUEREN?

Is je 'ideale gewicht' ook je gezond gewicht?



? Niveau gewicht/ vetpercentage

? Nog duidelijk marge → behoud

? Beperkte marge?

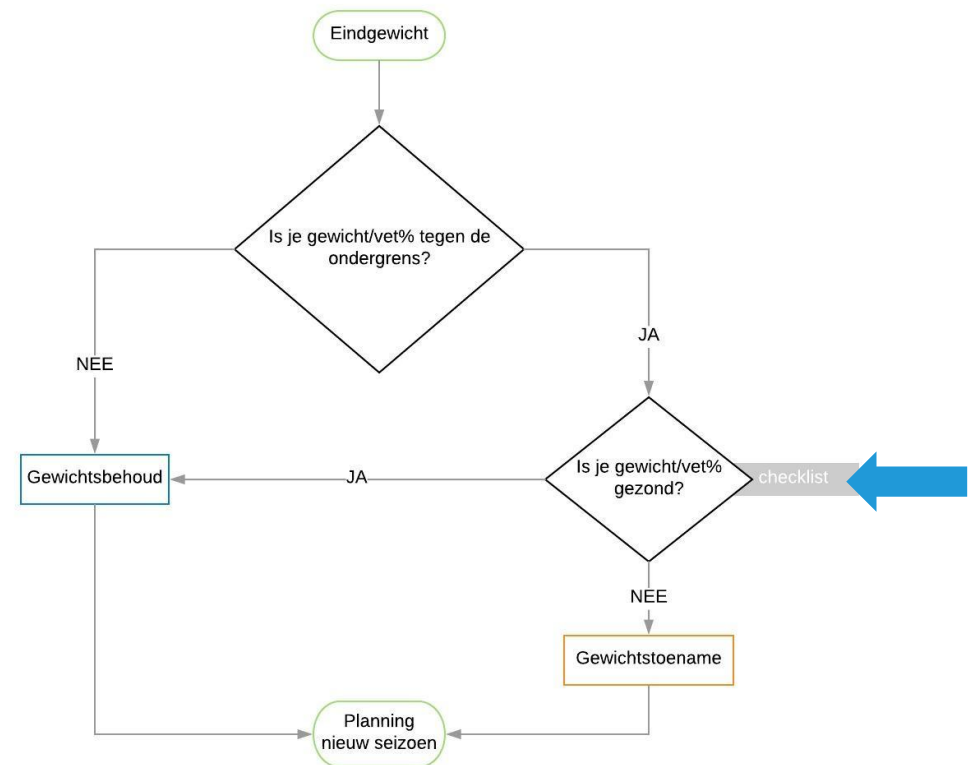
? Competitie ≠ recreatief

? Prestatie > gezondheid/gezond gewicht

? Gezond = optimale conditie + sterke weerstand + perfect houdbaar zonder al te veel moeite

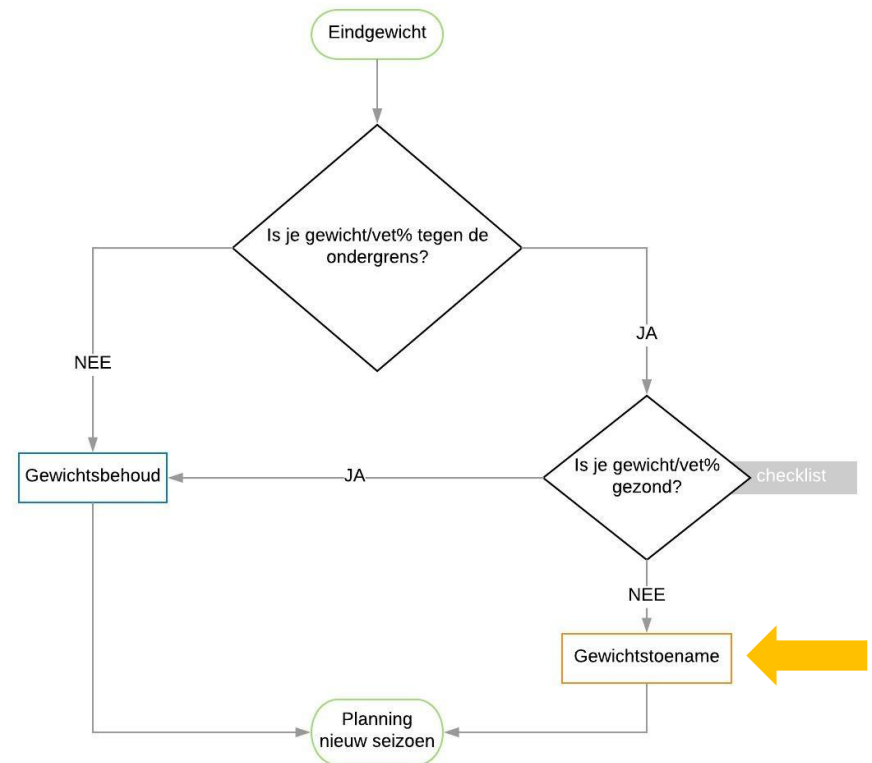
Gezond gewicht: checklist

- 🤔 Verminderde weerstand: vatbaarder voor ziekte?
- 🤔 Snel koud?
- 🤔 Vaak honger?
- 🤔 Gewichtsschommelingen?
- 🤔 Zeer veel moeite voor behoud?



Gewicht niet gezond

- ▲ Gewicht ↑ = eten > verbruik (+ energiebalans)
- ▲ Geleidelijke ↑ ifv. van streefgewicht en timing:
 - ▲ + 250kcal > verbruik = + 1kg per maand
 - ▲ + 500kcal > verbruik = + 2kg per maand
- ▲ Verdeeld over de dag of hier en daar een extra
- ▲ Vervolgens eten = verbruik → stabilisatie



Gewicht = gezond

- 😊 Stabiliseren = energietekort dichten
- 😊 Verdeeld over de dag of hier en daar een extraatje

