



# FITNESSGIDS

 GJELEMENTS™

Door een GJELEMENTS™ product te bestellen, hebt u ervoor gekozen om om uw gezondheidsdoelen te bereiken. Maar wat zou u zeggen als we nog verder gaan samen en een nieuwe start maken?

deze fitness gids is exclusief ontworpen voor leden van het GJELEMENTS™ community en is ontworpen om u te helpen het einde van uw gezondheidsreis te bereiken, door de voordelen van het gebruik van ons product te combineren met de voordelen van een evenwichtig dieet, in associatie met regelmatige lichamelijke oefening. Door het volgen van de eenvoudige tips die op de volgende pagina's worden gepresenteerd, zult u in slechts een paar weken niet alleen uw lichaamstransformatie zien, maar vooral genieten van een betere gezondheid.

Bent u gereed voor verandering? Daar gaan we dan!

De voedingsaanbevelingen die in dit document worden voorgesteld, zijn wellicht niet voor iedereen geschikt, en in het bijzonder voor mensen die specifieke pathologieën (allergieën, diabetes...) hebben, die speciale dieten vereisen waarover alleen medische professionals zich kunnen uiten. Maar over het algemeen wordt het voedingsadvies dat in deze gids wordt gegeven, uitsluitend ter informatie verstrekt. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gehouden en het is geen vrijstelling voor het vragen van het advies aan een professional, als onderdeel van een voedings- en gezondheidsaanpak.

De in dit document voorgestelde sportaanbevelingen zijn mogelijk niet voor iedereen geschikt en worden alleen ter informatie verstrekt. Ze impliceren niet de verantwoordelijkheid van de auteur noch stellen vrij van het advies van een professional in het kader van een sport- en gezondheidsaanpak. We verzoeken u om voor elke sport geschiktheid te controleren met een sportmedisch onderzoek bij uw dokter. Stop uw activiteit in geval van pijn en raadpleeg een specialist.

# INHOUD

## **GEZOND ETEN**

- 05** Basisprincipes Van Voeding
- 07** Voedingsadvies
- 10** Afslank Voedingsmiddelen
- 11** Calorietabel

## **DOE AAN LICHAAMELIJKE OEFENING!**

- 17** De 5 stappen om uw conditie op te bouwen
- 17** Wanneer actief oefenen en hoe?
- 18** Welke Activiteiten Om Actief Te Ewegen?
- 20** Welke Uitrusting Voor In Huis?



# GEZOND ETEN

Dit is het gedeelte voeding van deze gids. Het advies wat u wordt gegeven is heel simpel van toepassing en toegankelijk voor alle beurzen. Ze kunnen daarentegen een zeer positief effect hebben op uw lichamelijke conditie en gezondheid. Dit is geen dieet, maar een algemeen erkende aanbeveling om uw dieet in evenwicht te brengen (niet te verarmen) en goede praktijken aan te nemen. Laten we voldoende en naar smaak en vooral gezond eten.

## BASISPRINCIPES VAN VOEDING

### Voedingsstoffen

Ons voedsel bestaat uit 7 basiselementen, voedingsstoffen:

- Koolhydraten (of "suikers"): dit is onze belangrijkste energiebron. Er zijn twee categorieën suikers: eenvoudige suikers (glucose, fructose, galactose, sacharose en lactose) die worden aangetroffen in poedersuiker of suikerklontjes, zoetigheden, soda's, gebak, fruit en complexe suikers (zetmeel, glycogeen), die worden aangetroffen in granen, brood, aardappelen, pasta, sommige vruchten (bananen, enz.) en peulvruchten.
- Lipiden (of "vetten"): ze worden in grote hoeveelheden aangetroffen in oliën, boter, en margarine, en dierlijke vetten. Ze worden "zichtbaar" genoemd als ze worden toegevoegd tijdens het koken of tijdens de maaltijd en "verborgen" als ze al in het voedsel zitten (van nature of door de bereiding).
- Eiwitten (of proteïnen): samengesteld uit 20 verschillende aminozuren, waardoor ons lichaam zich kan ontwikkelen, ze zijn onmisbaar voor onze huid, spieren en botten.

Deze eerste groep is samengesteld uit wat "macronutriënten" worden genoemd.

Dit zijn voedingsstoffen met energiewaarde: dus 1 g koolhydraten = 4 kilocalorieën, 1 g vet = 9 kilocalorieën, 1 g eiwit = 4 kilocalorieën.

- Mineralen. Zij omvatten natrium, chloor, potassium, calcium, fosfor en magnesium en spelen een belangrijke rol in het metabolisme en de structuur en functies van het lichaam.
- Vitaminen. Het zijn organische stoffen die essentieel zijn voor het goede functioneren van het lichaam.
- Sporenelementen. Ze omvatten ijzer, jodium, zink, koper, selenium, mangaan, fluor en zijn ook essentieel voor ons lichaam.

Deze tweede groep bestaat uit wat "micronutriënten" worden genoemd. Dit zijn voedingsstoffen zonder actieve energiewaarden in kleine hoeveelheden.

- Water. Dat is de vitale substantie waaruit ons lichaam van 60 tot 70% bestaat.

De behoefte van voedingsstoffen verschilt van persoon tot persoon (vooral vanwege onze verschillende levensstijlen). De officiële aanbevelingen zijn 50 tot 55% van de totale energieopname in koolhydraten, 35 tot 40% in vet en 10 tot 27% in eiwitten.

### Calorieën

Wanneer we voedsel eten, nemen we energie op, die ons lichaam vervolgens gebruikt om te functioneren (metabolisme) en de hele dag door te kunnen bewegen. We meten deze energie in calorieën. Ieder voedsel heeft zijn eigen niveau van calorie-inname en al onze activiteiten hun niveau van verbruikte calorieën. Als we meer calorieën binnen krijgen dan we verbranden, komen we natuurlijk aan, en zo niet, vallen we af. Dit geheel stelt ons in staat om onze inname en verbruik in evenwicht te brengen en ons gewicht te beheersen. De meeste voedselverpakkingen geven de hoeveelheid calorieën per portie aan. Merk op dat de term "calorieën" vaak wordt gebruikt om te verwijzen naar kilocalorieën (1 kilocalorie = 1000 calorieën).

de dagelijkse behoefte aan calorieën varieert per geslacht, leeftijd, gezondheid en lichaamsbeweging van elk individu. Als indicatie heeft een gezonde man van onder de 60 met weinig lichamelijke activiteit ongeveer 2400 Kcalorieën per dag nodig, en een gezonde vrouw met hetzelfde niveau van lichamelijke activiteit ongeveer 1800 Kcalorieën. Er zijn hulpmiddelen beschikbaar op internet om uw caloriebehoefte te berekenen.

## Body mass index

De BMI is een indicator van het lichaamsgewicht en de gezondheid. De berekeningsformule is als volgt:

$$\text{BMI} = \text{gewicht in kg} / (\text{lengte in m})^2$$

Idealiter zou uw BMI tussen 18,5 en 25 moeten liggen. Daarboven neemt het risico op het ontwikkelen van diabetes, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk of dyslipidemie sterk toe.

**BODY MASS INDEX (BMI) GEBASEERD OP HET GEWICHT (KG) EN DE LENGTE (M)**

|            |      |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |
|------------|------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|            | 1.95 | 12           | 13 | 14 | 16 | 17 | 18 | 20 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26  | 28  | 29  | 30  | 32  | 33  |
|            | 1.90 | 12           | 14 | 15 | 17 | 18 | 19 | 21 | 22 | 24 | 25 | 26 | 28  | 29  | 30  | 32  | 33  | 35  |
|            | 1.85 | 13           | 15 | 16 | 18 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29  | 31  | 32  | 34  | 35  | 37  |
|            | 1.80 | 14           | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 23 | 25 | 26 | 28 | 29 | 31  | 32  | 34  | 35  | 37  | 39  |
|            | 1.75 | 15           | 16 | 18 | 20 | 21 | 23 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33  | 34  | 36  | 38  | 39  | 41  |
| LENGTE (M) | 1.70 | 16           | 17 | 19 | 21 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35  | 36  | 38  | 40  | 42  | 43  |
|            | 1.65 | 17           | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37  | 39  | 40  | 42  | 44  | 46  |
|            | 1.60 | 18           | 20 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 39  | 41  | 43  | 45  | 47  | 49  |
|            | 1.55 | 19           | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 37 | 40 | 42  | 44  | 46  | 48  | 50  | 52  |
|            | 1.50 | 20           | 22 | 24 | 27 | 29 | 31 | 33 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44  | 47  | 49  | 51  | 53  | 56  |
|            |      | 45           | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 |
|            |      | GEWICHT (KG) |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |

|  |              |
|--|--------------|
| <span style="display:inline-block; width:15px; height:10px; background-color:blue; border:1px solid black;"></span>  | ONDERGEWICHT |
| <span style="display:inline-block; width:15px; height:10px; background-color:white; border:1px solid black;"></span> | NORMAAL      |
| <span style="display:inline-block; width:15px; height:10px; background-color:red; border:1px solid black;"></span>   | OVERGEWICHT  |

## VOEDINGSADVIES

### Eet onbeperkt groente en fruit

Dit vezelrijke voedsel (zeer energie-arme elementen) heeft veel verzadigings vermogen ideaal om uw gewicht te beheersen. Ze kunnen bij alle maaltijden worden gegeten, als voorgerecht of dessert en in alle vormen, maar bij voorkeur vers (rauw of gekookt).



### GROENTE

Kan rauw gegeten worden of in salades (wortelen, tomaten, radijs, bloemkool...), vermijd vette bijgerechten zoals mayonaise of klassieke dressings (liever light mayonaise of kwark).

Bij het bereiden van een gratin, beperk de hoeveelheid toegevoegd vet.

### FRUIT

Wanneer gegeten in een salade kies liever kaneel dan suiker om de gerechten smaak te geven.

### Kies uw zetmeelrijke voedsel

Kies volkorenoedsel (rijk aan vezels en vitaminen) en peulvruchten. Ze kunnen bij elke maaltijd worden gegeten. Wees echter voorzichtig en gebruik weinig vetten tijdens de bereiding.

De zetmeelfamilie omvat:

- de graansoorten (rijst, koren, gort, haver, rogge...) en alle derivaten (bloem, brood, griesmeel, pasta, enz.).
- peulvruchten ook wel "peulgroente" genoemd (linzen, bonen, kikkererwten, enz.).
- aardappelen en andere knollen, en alle afgeleide producten (aardappelpuree, patat, aardappelkroketjes, enz.).



## Eet vlees, vis en eieren met mate

Eet vlees, vis of eieren met mate. Zorg er altijd voor er minder van te nemen dan van het bijgerecht.

Geef de voorkeur aan "mager" vlees (het minst vette): kalfsvleeskoteletten en -filet, magere varkenshaas, gevogelte... Tenslotte bereid dit voedsel met zo weinig mogelijk vet.



| Categorie    | "Magere" stukken   | "Vette" stukken                                   |
|--------------|--|---|
| Orgaanvlees  | Hart, lever, niertjes  | Ossentong, karbonade, lamsbout, schouderkarbonade |
| Lamsvlees    |  | Entrecote, bourguignon                            |
| Rundvlees    | Biefstuk, rosbeef, rib eye steak, tartaartje met minder dan 10% vet. | Stoofpot, tartaar met meer dan 10% vet            |
| Vleeswaren   | Gekookte ham (zonder het vet), bacon                                 | Andouille, bloedworst, paté                       |
| Konijn       | Alle stukken   | Worst, rauwe ham                                  |
| Varkensvlees | magere filet   |   |
| Kalfsvlees   | rib, kalfsoester, filet  | Kotelet, rollade, spare ribs, varkensrug          |
| Gevogelte    | kalkoen, kip, parelhoen, kwartel                                     | Eend  |

## Beperk de consumptie van vet

Beperk de consumptie van lipiden of "vet": boter, margarine, olie, enz.



Vermijd vooral de "verzadigde" lipiden. Ze bevinden zich in palmolie, vetrijke voedingswaren (gebak, zoete deegwaren, enz.), rood vlees, vleeswaren, sauzen en vetrijke zuivelproducten (boter, en sommige kaassoorten met een vetgehalte van meer dan%).



## Vermijd verwerkte voedingswaren

Aantrekkelijk, betaalbaar, om snel te eten (zonder of met weinig bereiding), ultra-bewerkte industriële voedingsmiddelen zijn over het algemeen arm aan micronutriënten en rijk aan zout, suiker en vet.

Vermijd ook:

- Voedingsmiddelen met een lange lijst van ingrediënten en additieven.
- Kunstmatige voedingsmiddelen gemaakt met een recombinate van ingrediënten.
- Geraffineerde voedingsmiddelen als u de origine niet kent.

De voorbeelden zijn talrijk: frisdrank, snacks, industriële koekjes, enz.

Geef de voorkeur aan gerechten met onbewerkte en verse producten voor een gezonde en evenwichtige voeding.



## Laten we samenvatten!

- Eet onbeperkt groente en fruit
- Beperk uw consumptie van lipiden
- Geef de voorkeur aan volkorenvoedsel en peulvruchten boven ander zetmeelrijk voedsel
- Beperk vlees, vis en eieren
- Vermijd ultrabewerkte industriële voedingsmiddelen
- Beperk uw consumptie van alcohol, frisdranken en industriële vruchtensappen (vaak rijk aan calorieën.) Maar drink zoveel water als u wilt!
- Beperk het gebruik van zout: overmatige zoutconsumptie bevordert een hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten.
- Sla geen maaltijden meer over! Elke maaltijd is belangrijk en geeft u de energie om de dag door te komen. Het overslaan van maaltijden om gewicht te verliezen is contraproductief, omdat het vaak leidt tot compensatie met voedsel van slechte kwaliteit.
- Eet alles! Als je meer moet opletten met bepaalde voedingsmiddelen dan met andere, moet je ze desalniettemin niet uitbannen. De voedselbalans hangt ook af van de variëteit.
- Geniet van tijd tot tijd en "val voor" iets zoets of een iets vetrijker dessert. Eten moet altijd leuk zijn!

## AFSLANK VOEDINGSMIDDELEN

Je kunt alles eten (in normale hoeveelheden) maar sommige voedingsmiddelen worden speciaal aangeraden als onderdeel van een afslankprogramma.



### ANANAS

Ananas versnelt de vertering van eiwitten en bevordert de darmeliminatie. Het werkt ook effectief tegen het vasthouden van vocht.



### PAPRIKA

Zeer arm aan calorieën, en ze bevatten voornamelijk water, paprika's bevorderen ook de eliminatie van suikers en vetten.



### KOOL

Kool is rijk aan vezel, verzadigt snel, maar is caloriearm, waardoor het een voedingsmiddel bij uitstek is om uw gewicht onder controle te krijgen.



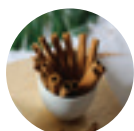
### GROENE THEE

Groene thee is bekend om de eliminatie van vetten en beperkt ook de absorptie ervan. Het helpt ook tegen cellulitis.



### CITROEN

Citroen is rijk aan vitamine C en helpt tegen vochtretentie. Citroen zou ook helpen de eetlust te reguleren.



### KANEEL

Het geeft smaak aan uw gerechten en vermindert de bloedsuiker en de vorming van vet.



### APPEL

Appel is een natuurlijke eetlustremmer en caloriearm. Appel stimuleert ook de spijsverteringsactiviteit en de eliminatie van voedselresten.



### UIEN

De ui reguleert de absorptie van suiker en bevordert de eliminatie van vetten. Ui heeft ook een erkend diuretisch effect tegen cellulitis.



### COURGETTE

Rijk aan vezels en arm aan calorieën, courgette bevordert ook de spijsvertering en helpt tegen vochtretentie.



### HAYER

Rijk aan vezels die het gevoel van verzadiging en de spijsvertering bevorderen.

## CALORIETABEL

| Voedingsmiddel                          | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|---|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Abrikoos, rauw                          | 43                  | 1.01              | 7.14                  | 0.35             | 6.57            | 0.02                         |
| Abrikoos, gedroogd                      | 171                 | 1.86              | 39.80                 | 0.51             | 36.60           | 0.16                         |
| Lam, gebraden                           | 209                 | 28.30             | 0.01                  | 10.70            | 0.00            | 3.67                         |
| Knoflook, rauw                          | 111                 | 5.81              | 21.20                 | 0.34             | 1.43            | 0.08                         |
| Ananas, rauw                            | 53                  | 0.52              | 11.00                 | 0.24             | 10.40           | 0.01                         |
| Andouillette, gebakken/gebraden         | 302                 | 24.50             | 0.54                  | 22.30            | < 0.2           | 11.10                        |
| Artisjok, gekookt                       | 33                  | 2.53              | 0.99                  | 0.28             | 0.99            | 0.07                         |
| Asperges, gekookt                       | 20                  | 2.53              | 0.81                  | 0.32             | 0.81            | 0.07                         |
| Aubergine, gekookt                      | 33                  | 1.23              | 4.17                  | 0.28             | 3.41            | 0.05                         |
| Avocado, rauw                           | 155                 | 1.61              | 3.67                  | 13.80            | 1.00            | 2.17                         |
| Bacon                                   | 118                 | 23.10             | 0.70                  | 2.60             | < 0.2           | 1.02                         |
| Banaan, rauw                            | 90                  | 0.98              | 19.60                 | 0.25             | 14.80           | 0.10                         |
| Bar, geroosterd/gebakken                | 147                 | 22.20             |                       | 6.51             | 0.00            | 1.27                         |
| Ontbijtgranenreep met fruit             | 377                 | 5.49              | 73.50                 | 7.07             | 29.60           | 3.44                         |
| Ontbijtgranenreep met chocolade         | 451                 | 6.55              | 73.00                 | 14.90            | 32.90           | 7.37                         |
| Chocolade beignets                      | 420                 | 7.31              | 45.90                 | 22.50            | 18.60           | 8.41                         |
| Fruit beignets                          | 362                 | 5.65              | 47.60                 | 16.00            | 14.50           | 6.05                         |
| Bietjes, rauw                           | 51                  | 1.74              | 9.10                  | 0.24             | 6.76            | 0.04                         |
| Pindakaas                               | 648                 | 22.20             | 16.00                 | 52.50            | 10.50           | 10.40                        |
| Zoete boter                             | 731                 | 0.75              | 0.79                  | 80.50            | 0.52            | 53.40                        |
| Bier, 45° alcohol                       | 37                  | 0.39              | 2.70                  | 0.00             | 0.00            | 0.00                         |
| Zoutjes                                 | 486                 | 9.23              | 60.40                 | 22.30            | 3.84            | 9.53                         |
| Biscuits                                | 501                 | 7.42              | 61.20                 | 24.70            | 23.20           | 8.45                         |
| Rundvlees, biefstuk, gegrild/gebakken   | 162                 | 25.00             |                       | 6.94             | 0.00            | 2.73                         |
| Rundvlees, gestoofd                     | 240                 | 32.10             | 0.00                  | 12.40            | 0.00            | 5.72                         |
| Rundvlees, faux filet, gegrild/gebakken | 182                 | 27.10             | 0.00                  | 8.17             | 0.00            | 3.39                         |

| Voedingsmiddel                                  | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|---|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Rundvlees, filet, gegrild                       | 171                 | 23.00             |                       | 8.80             | 0.00            |                              |
| Rundvlees, ribben, gestoofd                     | 269                 | 37.30             | 0.00                  | 13.30            | 0.00            | 5.58                         |
| Rundvlees, tartaar, gebraden                    | 231                 | 23.80             | 0.00                  | 15.10            | 0.00            | 6.65                         |
| Snoep   | 431                 | 1.93              | 88.40                 | 7.69             | 64.40           | 4.89                         |
| Zwarte of witte bloedworst, gebakken/gebraden   | 279                 | 13.30             | 5.12                  | 20.30            | 3.32            | 10.10                        |
| Tarwe bulgur, gekookt                           | 81                  | 3.08              | 14.10                 | 0.24             | 0.10            | 0.04                         |
| Brie  | 297                 | 17.30             |                       | 25.50            | 0.00            | 16.30                        |
| Brioche   | 401                 | 11.30             | 46.00                 | 19.10            | 5.70            | 7.84                         |
| Broccoli, gekookt                               | 23                  | 2.10              | 1.10                  | 0.78             | 1.10            | 0.20                         |
| Chocoladebrownie                                | 467                 | 6.22              | 50.00                 | 26.20            | 35.00           | 8.21                         |
| Kabeljauw, gekookt                              | 99                  | 23.10             | 0.00                  | 0.73             | 0.00            | 0.14                         |
| Pinda, gegrild                                  | 631                 | 22.90             | 15.00                 | 50.00            | 4.22            | 8.64                         |
| Cacao, instant poeder, ongezoet                 | 387                 | 22.40             | 11.60                 | 20.60            | 0.90            | 12.40                        |
| Koffie, niet instant, zonder toegevoegde suiker | 1                   | 0.12              | 0.00                  | 0.02             | 0.00            | 0.00                         |
| Camembert                                       | 279                 | 21.00             |                       | 21.80            | 0.00            | 14.20                        |
| Eend, geroosterd, gebakken                      | 194                 | 23.30             | 0.00                  | 11.20            | 0.00            | 3.48                         |
| Kaneel, poeder                                  | 243                 | 3.87              | 27.50                 | 1.22             | 2.17            | 0.44                         |
| Wortel, rauw                                    | 36                  | 0.77              | 6.45                  | 0.26             | 5.42            | 0.05                         |
| Wortel, gekookt                                 | 19                  | 0.55              | 2.60                  | 0.10             | 2.51            | 0.02                         |
| Zwarte bessen                                   | 65                  | 1.33              | 8.03                  | 0.86             | 8.03            | 0.14                         |
| Ontbijt cereals                                 | 399                 | 7.99              | 76.30                 | 5.82             | 26.30           | 2.37                         |
| kersen  | 60                  | 1.16              | 11.60                 | 0.25             | 11.60           | 0.06                         |
| Champignons, gekookt/gekookt in water           | 29                  | 2.17              | 3.00                  | 0.47             | 2.34            | 0.06                         |
| Vleeswaren                                      | 242                 | 19.60             | 1.91                  | 17.30            | 0.89            | 6.77                         |

| Voedingsmiddel                      | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|-------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Cheddar                             | 399                 | 24.00             |                       | 33.80            | 0.00            | 19.50                        |
| Kauwgom                             | 228                 | 0.58              | 81.60                 | 0.40             | 22.90           | 0.12                         |
| Melkchocolade, reep                 | 555                 | 7.41              | 52.90                 | 34.30            | 49.50           | 21.60                        |
| Witte chocolade, reep               | 563                 | 6.16              | 57.10                 | 34.20            | 56.00           | 21.30                        |
| Pure chocolade, reep                | 527                 | 6.63              | 42.90                 | 33.80            | 38.30           | 22.50                        |
| Spruitjes, gekookt                  | 35                  | 2.60              | 4.20                  | 0.11             | 1.70            | 0.02                         |
| Boerenkool, gekookt                 | 25                  | 1.03              | 3.04                  | 0.45             | 2.79            | 0.14                         |
| Bloemkool, gekookt                  | 21                  | 1.60              | 1.60                  | 0.46             | 1.59            | 0.10                         |
| Cider                               | 7                   | 0.00              | 1.87                  | 0.00             | 1.58            | 0.00                         |
| Citroen, rauw                       | 39                  | 0.84              | 3.10                  | 0.70             | 2.85            | 0.15                         |
| Pompoen, rauw                       | 30                  | 1.00              | 6.00                  | 0.10             | 2.76            | 0.05                         |
| Cola, zoet                          | 42                  | 0.09              | 10.20                 | 0.06             | 10.20           | 0.00                         |
| Komkommer, rauw                     | 14                  | 0.64              | 2.04                  | 0.11             | 1.34            | 0.04                         |
| Aardbeienjam                        | 245                 | 0.32              | 60.50                 | 0.16             | 56.90           | 0.07                         |
| Chocolade chip cookie               | 502                 | 6.47              | 59.00                 | 25.90            | 31.50           | 12.90                        |
| Courgette, gekookt                  | 16                  | 0.93              | 1.40                  | 0.36             | 1.39            | 0.10                         |
| Couscous, gekookt                   | 165                 | 5.19              | 33.20                 | 0.64             | 0.10            | 0.03                         |
| Toetje                              | 130                 | 3.36              | 17.50                 | 5.07             | 15.80           | 3.25                         |
| Pannekoek                           | 254                 | 6.49              | 40.00                 | 7.21             | 15.20           | 6.50                         |
| Garnalen, gekookt                   | 109                 | 19.00             | 5.54                  | 1.16             | < 0.25          | 0.31                         |
| Roomboter croissant                 | 424                 | 7.10              | 43.20                 | 23.30            | 5.60            | 17.40                        |
| Kerrie, poeder                      | 301                 | 14.50             | 2.63                  | 14.00            | 2.63            | 1.65                         |
| Kalkoen, vlees, geroosterd/gebakken | 169                 | 26.40             | 7.25                  | 3.84             | 0.00            | 0.96                         |
| Zeebrasem, geroosterd/gebakken      | 121                 | 22.90             |                       | 3.30             | 0.00            | 0.75                         |
| Water                               | 0                   | 0.00              | 0.00                  | 0.00             | 0.00            | 0.00                         |

| Voedingsmiddel             | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|----------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Eclair                     | 250                 | 5.78              | 28.30                 | 11.80            | 18.90           | 5.59                         |
| Emmentaler                 | 367                 | 28.10             |                       | 28.60            | < 0.25          | 18.10                        |
| Witlof, rauw               | 21                  | 1.10              | 3.15                  | 0.20             | 2.20            | 0.03                         |
| Kruiden                    | 340                 | 12.10             | 37.60                 | 9.90             | 2.31            | 4.67                         |
| Spinazie, gekookt          | 22                  | 3.20              | 0.50                  | 0.14             | 0.47            | 0.04                         |
| Tarwebloem voor brood      | 350                 | 9.03              | 73.70                 | 1.00             | 1.50            | 0.19                         |
| Tarwebloem voor gebak      | 356                 | 9.06              | 75.90                 | 0.82             | 4.50            | 0.13                         |
| havermoutvlokken           | 367                 | 13.30             | 57.90                 | 6.51             | 0.97            | 1.13                         |
| Foie gras, gekookt         | 526                 | 8.41              | 0.03                  | 54.60            | 0.03            | 23.00                        |
| Aardbeien, rauw            | 35                  | 0.65              | 6.14                  | 0.18             | 4.73            | 0.02                         |
| Frambozen, rauw            | 44                  | 1.28              | 4.26                  | 0.36             | 4.26            | 0.01                         |
| Kaas                       | 348                 | 22.20             | 0.41                  | 27.60            | 0.34            | 17.70                        |
| Kwark naturel of met fruit | 88                  | 7.18              | 4.64                  | 4.50             | 3.84            | 2.93                         |
| Schaal- en schelpdieren    | 109                 | 18.90             | 4.46                  | 1.75             | 0.05            | 0.35                         |
| Koek                       | 410                 | 5.53              | 52.60                 | 19.20            | 33.40           | 6.07                         |
| Ijs of roomijs             | 197                 | 2.92              | 26.20                 | 8.85             | 22.40           | 6.29                         |
| Aardappel gnocchi, gekookt | 178                 | 5.01              | 33.80                 | 2.05             | 1.10            | 0.26                         |
| Griesmeelgnocchi, gekookt  | 185                 | 5.60              | 34.40                 | 2.40             | 0.20            | 0.40                         |
| Gruyère                    | 423                 | 28.40             |                       | 34.60            | 0.00            | 19.80                        |
| Witte bonen, gekookt       | 106                 | 6.75              | 10.30                 | 1.10             | 0.26            | 0.25                         |
| Rode bonen, gekookt        | 115                 | 9.63              | 12.10                 | 0.60             | 0.50            | 0.19                         |
| Sperziebonen               | 29                  | 2.00              | 3.00                  | 0.17             | 1.00            | 0.04                         |
| Aromatische kruiden        | 50                  | 3.55              | 4.18                  | 0.81             | 2.01            | 0.21                         |
| Olijfolie                  | 900                 | 0.00              | 0.00                  | 100              | 0.00            | 11.90                        |
| Plantaardige olie          | 899                 | 0.00              | 0.00                  | 99.90            | 0.00            | 11.50                        |

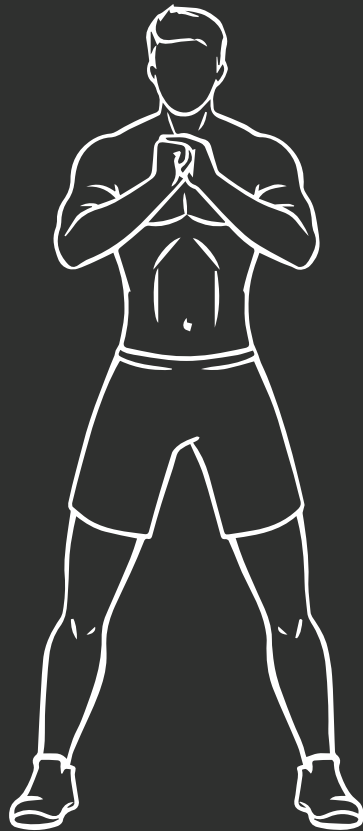
| Voedingsmiddel                     | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Rauwe ham                          | 225                 | 25.90             | 0.76                  | 13.20            | 0.75            | 5.09                         |
| Gekookte ham                       | 125                 | 20.80             | 0.81                  | 4.28             | 0.77            | 1.58                         |
| Gedroogde ham                      | 230                 | 28.70             | 0.48                  | 12.60            | 0.33            | 4.99                         |
| Vruchtensap                        | 43                  | 0.53              | 9.19                  | 0.14             | 8.90            | 0.04                         |
| ketchup                            | 99                  | 1.27              | 21.40                 | 0.19             | 20.80           | 0.07                         |
| Kiwi, rauw                         | 59                  | 1.20              | 8.44                  | 0.95             | 7.89            | 0.10                         |
| Halfvolle melk                     | 46                  | 3.28              | 4.80                  | 1.53             | 4.80            | 0.90                         |
| Magere melk                        | 34                  | 3.26              | 4.99                  | 0.11             | 4.80            | 0.10                         |
| Volle melk                         | 65                  | 3.32              | 4.85                  | 3.63             | 4.20            | 2.40                         |
| Sla, rauw                          | 15                  | 1.30              | 1.33                  | 0.20             | 0.73            | 0.02                         |
| Konijn, gekookt                    | 167                 | 20.50             | 0.50                  | 9.20             | 0.00            | 3.42                         |
| Spek, gekookt                      | 324                 | 23.80             | 2.00                  | 24.50            |                 | 12.60                        |
| Groene linzen, gekookt             | 124                 | 10.10             | 15.20                 | 0.58             | 0.19            | 0.09                         |
| Voedingsgist                       | 334                 | 40.40             | 21.80                 | 4.50             | 2.50            | 0.70                         |
| Limonade                           | 34                  | 0.04              | 8.45                  | 0.02             | 8.45            | 0.00                         |
| Mango, rauw                        | 64                  | 0.62              | 13.70                 | 0.31             | 11.00           | 0.07                         |
| Margarine                          | 900                 | 0.00              | 0.00                  | 100              | 0.00            |                              |
| Mayonaise                          | 696                 | 1.36              | 2.62                  | 75.20            | 1.03            | 7.27                         |
| Meloen, rauw                       | 33                  | 0.73              | 6.57                  | 0.20             | 6.43            | 0.05                         |
| Wijting, gestoomd                  | 98                  | 23.00             |                       | 0.70             | 0.00            | 0.13                         |
| Honing                             | 327                 | 0.52              | 81.30                 | 0.00             | 79.80           | 0.00                         |
| Mosselen, gekookt/gekookt in water | 108                 | 17.20             | 5.12                  | 2.09             |                 | 0.37                         |
| Mosterd                            | 152                 | 6.92              | 4.33                  | 11.20            | 1.66            | 0.76                         |
| Muesli                             | 424                 | 7.40              | 67.90                 | 12.30            | 25.80           | 5.18                         |
| Bosbessen, rauw                    | 58                  | 0.87              | 10.60                 | 0.33             | 9.96            | 0.03                         |

| Voedingsmiddel                | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|-------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Raap, geschild, rauw          | 27                  | 0.82              | 4.70                  | 0.10             | 3.80            | 0.01                         |
| Cashewnoten, geroosterd       | 632                 | 15.20             | 26.70                 | 49.50            | 8.01            | 10.50                        |
| Aziatische noedels, gekookt   | 165                 | 3.50              | 21.40                 | 6.90             |                 | 3.16                         |
| Ei, rauw                      | 140                 | 12.70             | 0.27                  | 9.83             | 0.27            | 2.64                         |
| Ei, hard                      | 134                 | 13.50             | 0.52                  | 8.62             | 0.52            | 2.55                         |
| Ui, gekookt                   | 35                  | 1.30              | 6.20                  | 0.20             | 4.00            | 0.02                         |
| Sinaasappel, rauw             | 47                  | 1.10              | 7.92                  | 0.36             | 7.92            | 0.07                         |
| Brood                         | 281                 | 8.22              | 55.10                 | 1.98             | 3.32            | 0.28                         |
| Chocoladebroodje              | 426                 | 6.38              | 47.50                 | 22.70            | 12.50           |                              |
| Volkorenbrood                 | 256                 | 10.20             | 40.80                 | 3.70             | 2.90            | 0.70                         |
| Wit brood                     | 284                 | 7.61              | 50.80                 | 4.35             | 6.03            | 1.55                         |
| Bruin brood                   | 262                 | 8.51              | 43.70                 | 4.06             | 5.69            | 0.96                         |
| Parmezaanse kaas              | 429                 | 34.50             |                       | 32.70            | < 0.17          | 19.90                        |
| Watermeloen, rauw             | 35                  | 0.62              | 7.38                  | 0.13             | 6.90            | 0.02                         |
| Paté                          | 324                 | 13.20             | 7.61                  | 26.60            | 1.77            | 10.20                        |
| Pizzadeeg, gebakken           | 324                 | 7.75              | 55.30                 | 7.10             | 3.30            | 1.74                         |
| Bladerdeeg, gebakken          | 531                 | 7.19              | 54.10                 | 31.00            | 0.30            | 16.90                        |
| Droge volkoren pasta, gekookt | 128                 | 4.55              | 23.40                 | 0.90             | 0.60            | 0.10                         |
| Droge pasta, gekookt          | 126                 | 3.99              | 25.00                 | 0.55             | 0.60            | 0.11                         |
| Gebak                         | 355                 | 5.12              | 43.50                 | 17.30            | 28.20           | 6.94                         |
| Perzik, rauw                  | 43                  | 1.08              | 9.00                  | 0.33             | 8.16            | 0.03                         |
| Cornflakes                    | 380                 | 8.14              | 82.80                 | 1.05             | 5.43            | 0.30                         |
| Doperwtjes, gekookt           | 61                  | 5.80              | 4.70                  | 0.87             | 1.80            | 0.21                         |
| Peer, rauw                    | 48                  | 0.49              | 10.90                 | 0.27             | 9.01            | 0.07                         |
| Prei, gekookt                 | 25                  | 1.10              | 3.00                  | 0.20             | 2.11            | 0.03                         |

| Voedingsmiddel                                      | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|---|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Spliterwten, gekookt                                | 128                 | 8.46              | 16.30                 | 1.49             | 3.85            | 0.16                         |
| Vis, gebakken                                       | 143                 | 23.40             | 0.00                  | 5.48             | 0.00            | 1.18                         |
| Vis, gepaneerd, gefrituurd                          | 193                 | 11.90             | 13.40                 | 10.00            | 1.10            | 2.15                         |
| Peper   | 330                 | 13.30             | 39.30                 | 7.50             | 0.64            | 2.90                         |
| Rode paprika, rauw                                  | 29                  | 1.12              | 4.50                  | 0.35             | 4.13            | 0.06                         |
| Rode paprika, gebakken                              | 40                  | 1.21              | 7.00                  | 0.30             | 6.00            | 0.10                         |
| Groene paprika, rauw                                | 20                  | 0.74              | 2.80                  | 0.24             | 2.18            | 0.06                         |
| Groene paprika, gebakken                            | 17                  | 0.93              | 2.36                  | 0.20             | 2.36            | 0.03                         |
| Aardappel, gekookt                                  | 92                  | 1.95              | 20.10                 | 0.10             | 1.70            | 0.03                         |
| Appel, rauw   | 50                  | 0.25              | 11.60                 | 0.25             | 9.35            | 0.05                         |
| Popcorn   | 417                 | 10.50             | 59.70                 | 12.30            | 0.87            | 4.57                         |
| Varkensvlees, rib, gegrild                          | 242                 | 25.90             |                       | 15.40            | 0.00            | 9.01                         |
| Varkensvlees, lende, geroosterd/gebraden in de oven | 295                 | 26.20             | < 0.1                 | 21.20            | 0.00            |                              |
| Varkensvlees, varkenshaas, gebraden                 | 200                 | 36.00             |                       | 6.20             | 0.00            | 1.85                         |
| Varkensvlees, filet, gebraden                       | 198                 | 28.30             | 0.00                  | 9.39             | 0.00            |                              |
| Varkensvlees, rollade, gebraden                     | 163                 | 30.50             | 0.65                  | 4.31             | 0.00            | 1.32                         |
| Varkensvlees, vlees, gebraden                       | 214                 | 28.00             | 0.24                  | 11.30            | 0.00            | 5.10                         |
| Pompoen, gekookt                                    | 26                  | 0.81              | 4.50                  | 0.07             | 3.10            | 0.04                         |
| Kip, geroosterd, gebraden in de oven                | 213                 | 28.90             | 2.10                  | 9.88             | 1.70            | 2.78                         |
| Pruimen, gedroogd                                   | 240                 | 2.82              | 55.70                 | 0.63             | 38.10           | 0.13                         |
| Quinoa, gekookt                                     | 116                 | 4.10              | 18.80                 | 1.92             | 0.87            | 0.23                         |
| Rode radijs, rauw                                   | 11                  | 0.76              | 1.24                  | 0.10             | 1.24            |                              |
| Druiven, rauw                                       | 67                  | 0.72              | 15.70                 | 0.16             | 15.50           | 0.05                         |
| Druiven, gedroogd                                   | 283                 | 2.09              | 62.40                 | 0.49             | 60.60           | 0.15                         |
| Rabarber, gekookt                                   |                     | 0.38              | 29.20                 | 0.05             | 28.70           | 0.01                         |

| Voedingsmiddel                         | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|--|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Rum                                    | 248                 | 0.00              | 0.03                  | 0.00             | 0.00            | 0.00                         |
| Kip rillettes                          | 340                 | 16.40             | 0.49                  | 30.30            | 0.36            | 10.70                        |
| Varkens rillettes                      | 413                 | 16.70             | < 0.1                 | 38.30            | < 0.2           | 15.20                        |
| Witte rijst, gekookt                   | 145                 | 2.92              | 31.80                 | 0.41             | < 0.2           | 0.08                         |
| Zilvervriesrijst, gekookt              | 158                 | 3.21              | 32.60                 | 1.00             | < 0.2           | 0.17                         |
| Gepofte rijst met chocolade            | 388                 | 6.01              | 84.20                 | 2.20             | 32.50           | 0.91                         |
| Sla, rauw                              | 23                  | 1.48              | 2.40                  | 0.25             | 0.70            | 0.06                         |
| Straatsburger worstjes, worst          | 291                 | 12.40             | 1.39                  | 25.90            | 1.06            | 10.90                        |
| Droge worst                            | 418                 | 24.20             | 2.41                  | 34.50            | 1.20            | 11.30                        |
| Gerookte zalm                          | 178                 | 22.00             | 0.91                  | 9.49             | 0.00            | 2.06                         |
| Zalm, rauw                             | 194                 | 20.50             |                       | 12.40            | 0.00            | 2.15                         |
| Zalm, gebraden                         | 205                 | 23.00             | 0.00                  | 12.50            | 0.00            | 2.49                         |
| Zout                                   | 0                   | 0.00              | 0.00                  | 0.00             | 0.00            | 0.00                         |
| Griesmeel van harde tarwe, rauw        | 352                 | 10.90             | 71.60                 | 1.25             | 1.00            | 0.21                         |
| Limonadesiroop, gezoet                 | 246                 | 0.13              | 61.10                 | 0.00             | 61.10           | 0.00                         |
| Tong, gestoomd                         | 95                  | 20.30             |                       | 1.48             | 0.00            | 0.20                         |
| Witte suiker                           | 399                 | 0.00              | 99.70                 | 0.00             | 99.70           | 0.00                         |
| Eendenterrine                          | 304                 | 13.40             | 0.11                  | 27.40            | 0.11            | 9.84                         |
| Thee, infuus, ongezoet                 | 0                   | 0.10              | 0.00                  | 0.01             | 0.00            | 0.00                         |
| Tonijn,                                | 111                 | 26.80             | 0.00                  | 0.40             | 0.00            | 0.09                         |
| Tomaat, rauw                           | 18                  | 0.86              | 2.26                  | 0.26             | 2.25            | 0.06                         |
| Tomaat, geroosterd/gebraden in de oven | 27                  | 0.88              | 2.87                  | 0.60             | 2.87            | 0.14                         |
| Tarwetortilla                          | 327                 | 8.34              | 52.10                 | 8.20             | 1.55            | 3.85                         |
| Maistortilla                           | 309                 | 8.20              | 51.20                 | 7.30             | 1.00            | 1.40                         |
| Kalfsvlees, rib, gebraden/gebakken     | 156                 | 25.10             | 0.00                  | 6.24             | 0.00            | 2.11                         |

| Voedingsmiddel                         | Energie (kcal/100g) | Eiwitten (g/100g) | Koolhydraten (g/100g) | Lipiden (g/100g) | Suiker (g/100g) | Verzadigde vetzuren (g/100g) |
|--|---------------------|-------------------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------------------|
| Kalfsvlees, kalfsoester, gebraden      | 147                 | 31.00             |                       | 2.50             | 0.00            | 0.82                         |
| Kalfsvlees, schenkel, gestoofd/gekookt | 207                 | 37.40             |                       | 6.43             | 0.00            | 1.95                         |
| Kalfsvlees, rollade, gebraden          | 143                 | 28.10             | 0.00                  | 3.39             | 0.00            | 1.22                         |
| Kalfsvlees, vlees, gebraden            | 162                 | 29.20             | 0.03                  | 5.01             | 0.00            | 1.74                         |
| Vlees, gebraden                        | 183                 | 26.80             | 0.53                  | 8.16             | 0.02            | 3.19                         |
| Wijn                                   | 80                  | 0.13              | 2.18                  | 0.00             | 1.36            | 0.00                         |
| Azijn                                  | 23                  | 0.04              | 0.62                  | 0.10             | 0.04            | 0.00                         |
| Wodka                                  | 237                 | 0.00              | 0.69                  | 0.00             | 0.00            | 0.00                         |
| Gevogelte, gebraden                    | 165                 | 27.10             | 1.00                  | 5.82             | 0.04            | 1.74                         |
| Whisky                                 | 249                 | 0.00              | 1.57                  | 0.00             | 0.10            | 0.00                         |
| Griekse yoghurt, naturel               | 113                 | 3.32              | 4.21                  | 9.22             | 3.90            | 6.22                         |
| Natuuryoghurt of fruityoghurt          | 64                  | 3.87              | 7.67                  | 2.81             | 7.28            | 2.02                         |

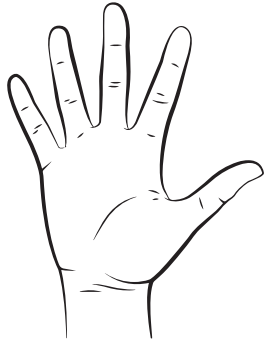


# DOE AAN LICHAMELIJKE OEFENING!

Kent u de basisprincipes van een gezond en evenwichtig dieet? U moet nu leren om u energie te verbruiken. Eten gaat samen met bewegen: we eten om de energie te verkrijgen die nodig is voor een goede functionering van onze organen en de vervulling van al onze dagelijkse activiteiten. Als er geen evenwicht is tussen de gewonnen en verbruikte energie, beïnvloedt dit ons gewicht. Dus in dit hoofdstuk zullen we eerst de basisprincipes van lichamelijke oefening behandelen en dan gaan we aan de slag.

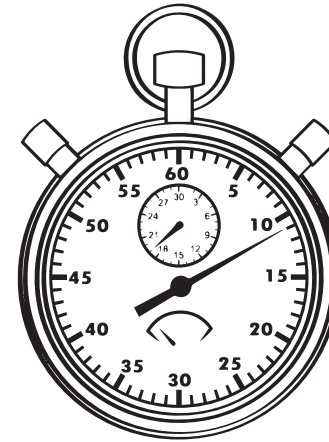


## DE 5 STAPPEN OM UW CONDITIE OP TE BOUWEN



1. Begrijp dat lichaamsbeweging de ENIGE effectieve manier is om uw gewicht en postuur te beheersen, parallel aan een evenwichtig dieet. Maar het is ook en vooral de SLEUTEL naar uw gezondheid. het brengt talrijke voordelen met zich mee: preventie van obesitas, preventie van stress, angst en depressie, preventie van vele vormen van ziekten en kanker, verhoogde levensverwachting...
2. Beschouw de dag van vandaag als een nieuwe dag. U hoeft niet te wachten tot aanstaande maandag of tot 1 januari volgend jaar. De verandering begint vandaag.
3. Begrijp dat het proces van het verbeteren van uw lichaamshouding en uw gezondheid een geleidelijk proces is. Verwacht geen fantastische resultaten na enkel een paar dagen. Reken meer op weken of zelfs maanden (afhankelijk van de inzet). Wees geduldig!
4. Weet dat als u op een goede dag resultaten wilt bereiken, u discipline moet hebben: stel uzelf echte voedings- en sportdoelen, een ritme, en integreer ze definitief in uw leven tot dat ze deel uitmaken van uw routine. Één oefening en een evenwichtige maaltijd af en toe dat zal geen effect op u hebben. Maar een gezond dagelijks dieet gecombineerd met regelmatige oefening, jawel!
5. Geen excuus meer! Niet meer "vandaag heb ik een lange dag gehad", "ik ben moe", "ik heb niet de tijd", "ik zie het morgen wel"... We hebben ALLEMAAL een paar minuten per dag om te oefenen!

## WANNEER ACTIEF OEFENEN EN HOE?



Het wordt algemeen aanbevolen om minstens 30 minuten, 5 dagen per week lichaamsoefeningen van gematigde intensiteit uit te voeren om uw gezondheid beduidend te verbeteren en fit te blijven. Deze cijfers zijn slechts een referentie: de minimum 2,30 uur van wekelijkse oefeningen kan in 2 of 3 dagen per week en meerdere keren per dag worden gedaan. Om dit doel te bereiken hebt u twee opties (afhankelijk van uw levensstijl):

- Beweeg meer in het dagelijkse leven. Loop (of pedaal) zoveel mogelijk: of u nu gaat werken (parkeer uw auto verder van uw werkplek, of stap een bus-/metro-/tramhalte eerder uit), om te gaan winkelen, de kinderen van school te halen, om te genieten van eenwandeling met vrienden of familie, om uw huisdier uit te laten,... Knutselen en tuinieren wordt sterk aangemoedigd!
- Doe thuis aan sport, in een club, in een sportzaal. kies een sport die u in uw week kunt integreren, al naar gelang uw voorkeur en planning. Maak de goede keus omdat u er verplicht naar toe moet. Of het nu tijdens de feestdagen of de vakantie is, in periodes dat u hard moet werken, in de winter. U moet er met plezier naar toe gaan!

Welke optie u ook kiest beperk uzelf niet tot deze aanbevolen minimale oefentijden. Door de lichamelijke oefening zullen niet alleen uw gezondheid, conditie en lichaam een transformatie ondergaan, maar het zal ook uw slaap en moreel beïnvloeden: het zal u helpen stress te bestrijden en nieuwe uitdagingen aan te nemen in het dagelijkse leven door u meer zelfvertrouwen te geven. Actief oefenen is investeren in

het vermogen van uw lichamelijke conditie dus kijk niet steeds op uw horloge en geef alles!

## **WELKE ACTIVITEITEN OM ACTIEF TE EWEGEN?**

De beste lichamelijke oefeningen zijn niet degenen waarmee u de meeste calorieën verbrandt tijdens de eerste sessies, maar die waarmee u de meeste calorieën zal verbranden op lange termijn. Richt u ook niet op de meest energie-intensieve activiteiten, maar op activiteiten die u fijn vindt. Die u graag regelmatig en voor lange tijd wil doen.

Hieronder vindt u een aantal voorbeelden van sportieve of niet-sportieve activiteiten samen met een indicatie van het calorieverbruik afhankelijk van het gewicht.

| <b>Buitensportactiviteiten en gemiddeld calorieverbruik (in kcalorieën/u) afhankelijk van het gewicht (in kg).</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |            |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ACTIVITEIT</b>  | <b>45</b> | <b>50</b> | <b>55</b> | <b>60</b> | <b>65</b> | <b>70</b> | <b>75</b> | <b>80</b> | <b>85</b> | <b>90</b> | <b>95</b> | <b>100</b> | <b>105</b> | <b>110</b> | <b>115</b> | <b>120</b> | <b>125</b> |
| Squash   | 538       | 598       | 658       | 718       | 778       | 837       | 897       | 957       | 1017      | 1077      | 1136      | 1196       | 1256       | 1316       | 1376       | 1435       | 1495       |
| Boxen  | 538       | 598       | 658       | 718       | 778       | 837       | 897       | 957       | 1017      | 1077      | 1136      | 1196       | 1256       | 1316       | 1376       | 1435       | 1495       |
| Rugby  | 448       | 498       | 548       | 598       | 648       | 697       | 747       | 797       | 847       | 897       | 946       | 996        | 1046       | 1096       | 1146       | 1195       | 1245       |
| Zelfverdedigingssport  | 448       | 498       | 548       | 598       | 648       | 697       | 747       | 797       | 847       | 897       | 946       | 996        | 1046       | 1096       | 1146       | 1195       | 1245       |
| Handbal  | 359       | 399       | 439       | 479       | 519       | 559       | 599       | 638       | 678       | 718       | 758       | 798        | 838        | 878        | 918        | 958        | 998        |
| Klimmen  | 359       | 399       | 439       | 479       | 519       | 559       | 599       | 638       | 678       | 718       | 758       | 798        | 838        | 878        | 918        | 958        | 998        |
| Hardlopen  | 359       | 399       | 439       | 479       | 519       | 559       | 599       | 638       | 678       | 718       | 758       | 798        | 838        | 878        | 918        | 958        | 998        |
| Fietsen  | 359       | 399       | 439       | 479       | 519       | 559       | 599       | 638       | 678       | 718       | 758       | 798        | 838        | 878        | 918        | 958        | 998        |
| Voetbal  | 313       | 348       | 382       | 417       | 452       | 487       | 522       | 556       | 591       | 626       | 661       | 695        | 730        | 765        | 800        | 834        | 869        |
| Tennis   | 313       | 348       | 382       | 417       | 452       | 487       | 522       | 556       | 591       | 626       | 661       | 695        | 730        | 765        | 800        | 834        | 869        |
| Aerobics   | 291       | 323       | 355       | 388       | 420       | 452       | 485       | 517       | 549       | 582       | 614       | 646        | 679        | 711        | 743        | 776        | 808        |
| Indoor bodybuilding  | 268       | 298       | 328       | 358       | 388       | 417       | 447       | 477       | 507       | 537       | 566       | 596        | 626        | 656        | 686        | 716        | 745        |
| Basketbal  | 268       | 298       | 328       | 358       | 388       | 417       | 447       | 477       | 507       | 537       | 566       | 596        | 626        | 656        | 686        | 716        | 745        |
| Zwemmen  | 268       | 298       | 328       | 358       | 388       | 417       | 447       | 477       | 507       | 537       | 566       | 596        | 626        | 656        | 686        | 716        | 745        |
| Badminton  | 201       | 224       | 246       | 268       | 291       | 313       | 335       | 358       | 380       | 403       | 425       | 447        | 470        | 492        | 514        | 537        | 559        |
| Tafeltennis  | 179       | 199       | 219       | 239       | 259       | 279       | 299       | 319       | 338       | 358       | 378       | 398        | 418        | 438        | 458        | 478        | 498        |

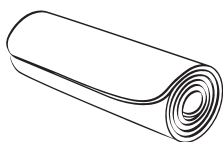
| <b>Sportactiviteiten voor thuis en gemiddeld calorieverbruik (in kcalorieën/u) afhankelijk van het gewicht (in kg).</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |            |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ACTIVITEIT</b>   | <b>45</b> | <b>50</b> | <b>55</b> | <b>60</b> | <b>65</b> | <b>70</b> | <b>75</b> | <b>80</b> | <b>85</b> | <b>90</b> | <b>95</b> | <b>100</b> | <b>105</b> | <b>110</b> | <b>115</b> | <b>120</b> | <b>125</b> |
| Springtouw  | 448       | 498       | 548       | 598       | 648       | 697       | 747       | 797       | 847       | 897       | 946       | 996        | 1046       | 1096       | 1146       | 1195       | 1245       |
| Roeitrainer   | 313       | 348       | 382       | 417       | 452       | 487       | 522       | 556       | 591       | 626       | 661       | 695        | 730        | 765        | 800        | 834        | 869        |
| Hometrainer   | 313       | 348       | 382       | 417       | 452       | 487       | 522       | 556       | 591       | 626       | 661       | 695        | 730        | 765        | 800        | 834        | 869        |
| Fitness/krachtraining thuis   | 157       | 174       | 191       | 209       | 226       | 244       | 261       | 279       | 296       | 313       | 331       | 348        | 366        | 383        | 400        | 418        | 435        |

| <b>Niet-sportieve activiteiten en gemiddeld calorieverbruik (in kcalorieën/u) al naar gelang het gewicht (in kg).</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |            |            |            |            |            |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>ACTIVITEIT</b>   | <b>45</b> | <b>50</b> | <b>55</b> | <b>60</b> | <b>65</b> | <b>70</b> | <b>75</b> | <b>80</b> | <b>85</b> | <b>90</b> | <b>95</b> | <b>100</b> | <b>105</b> | <b>110</b> | <b>115</b> | <b>120</b> | <b>125</b> |
| Grasmaaien  | 246       | 273       | 300       | 328       | 355       | 382       | 410       | 437       | 464       | 492       | 519       | 546        | 574        | 601        | 628        | 656        | 683        |
| Tuinieren   | 179       | 199       | 219       | 239       | 259       | 279       | 299       | 319       | 338       | 358       | 378       | 398        | 418        | 438        | 458        | 478        | 498        |
| Spelletjes (met huisdieren, kinderen)   | 179       | 199       | 219       | 239       | 259       | 279       | 299       | 319       | 338       | 358       | 378       | 398        | 418        | 438        | 458        | 478        | 498        |
| Werkzaamheden/binnen schoonmaken  | 157       | 174       | 191       | 209       | 226       | 244       | 261       | 279       | 296       | 313       | 331       | 348        | 366        | 383        | 400        | 418        | 435        |
| Wandelen (met familie/huisdier)   | 148       | 164       | 180       | 197       | 213       | 230       | 246       | 262       | 279       | 295       | 312       | 328        | 344        | 361        | 377        | 394        | 410        |

## WELKE UITRUSTING VOOR IN HUIS?

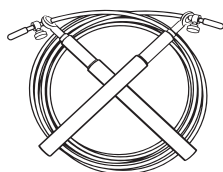
Bent u gereed om u in te zetten voor een thuisportroutine? Hoewel oefeningen thuis op vele manieren zonder materiaal kunnen worden uitgevoerd zou wat basismateriaal zeer nuttig voor u kunnen zijn om het comfort en de efficiency van het trainen te optimaliseren daarom hebben we hier onder een aantal benodigheden vermeld die wij aanbevelen.

### GYM-MAT



de gym-mat beschermt tegen vuil en beschermt u lichaam tegen de harde vloer en de ruwe oppervlakken, en beveiligt uw trainig tegen het risico van uitglijden of gebrek aan evenwicht. Voor sporttrainingen thuis: neem een sportmat NBR met een dikte van 12 mm, of meer als u comfort wilt, en een sportmat TPE met een dikte van 6 mm als u de voorkeur geeft aan grip.

### SPRINGTOUW



het springtouw hoeft niet langer worden gepresenteerd. het stelt u in staat te bewegen en uw cardio training te doen als geen ander sportmateriaal. het is ook ideaal als u doel is af te vallen. het is ook zeer praktisch omdat het licht is en geen plaats inneemt. Voor regelmatige sporttrainingen is een sporttouw ideaal, omdat het lichter is, met meer evenwicht en sneller is dan een normaal springtouw.

### POLS- EN ENKELGEWICHTEN

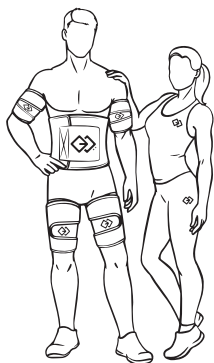
Pols- en enkelgewichten belasten uw armen, benen en lichaam. In activiteit zijn uw spieren zwaarder belast, uw lichaam wordt sneller gespierd en uw energieverbruik gaat omhoog, ongeacht de gemaakte bewegingen. **GJELEMENTS pols- en enkelgewichten** zijn de enige gewichten op de markt die speciaal geschikt zijn voor uw polsen en enkels, ongeacht uw lichaamsbouw, die al uw bewegingen begeleiden zonder te glijden, en die bestand zijn tegen uw meest extreme trainingen en dat jarenlang.



### WEERSTAND BUIZEN

Weerstand buizen bezitten de magie dat ze je in staat stellen om effectief met je hele lichaam te trainen, ongeacht je musculatuur, en net als je zou kunnen doen in een compleet uitgeruste sportzaal, thuis als waar dan ook: een weerstand buis weegt niet meer dan een kilo en glijdt u zo in welke tas dan ook! De **GJELEMENTS™ buizenset is een complete hoogwaardige** en ultrabestendige set ontwikkeld om u gewichtstrainingen aan te bieden die de naam thuis waardig zijn, zoals overal elders.





## ZWEETBANDEN EN KLEDING

Zweetbanden en -kleding zijn bedoeld om het natuurlijke fenomeen van zweten aanzienlijk te versterken tijdens al uw activiteiten. Gebruikt voor de lichamelijke conditie, ze helpen u om slank te blijven, uw lichaam te zuiveren, glad te maken en te verfraaien. Ze bieden ook comfort en ondersteuning tijdens uw sportieve training. GJELEMENTSTM heeft een volledig assortiment zweetoplossingen voor uw hele lichaam:

- [Bande de sudation](#)
- [Zweetbanden voor armen en dijen](#)
- Zweet leggings
- Zweettops voor mannen en vrouwen



GJELEMENTS © het hele document is een oeuvre dat beschermd wordt door de internationale wetgeving die van kracht is op het gebied van auteursrechten, intellectuele en industrieel eigendom. Reproductie is strikt verboden - GJELEMENTS™ is een gedeponeerd handelsmerk.