STARTERSGIDS 1

MYFITNESSPAL

- HET FLEXIBELE DIEET -



LEER, REGISTREER EN VERBETER DOOR EEN VOEDINGSLOGBOEK BIJ TE HOUDEN, KRIJG JE BETER INZICHT IN JE (EET-)GEWOONTES EN VERGROOT JE DE KANS JE DOELEN TE HALEN.

bodyandmindinshape.nl



MyFitnessPal

Calorieënteller & Dieettracker ★★★★ 18K

*****	9:41 AM	4 🚥
Edit	Today 🗸	B
1,859 - Gost	877 + 0 Food Exercise	= 982 Pemaining
Breakfast Carts 44g - Fit 18g	Proton 15g	370 of 316
Lunch Carbs 6.6g · Fat 42.5	ig - Protein 30.8g	507 of 316
Chicken Salad Generic, 1 One cu	Þ	417
Mushroom Soup Mushroom Soup,	1 bowl	90
+ Add Food		
Snack		0 of 316
+ Add Food		



De snels gemakk om je ca te tellen

Image: Section of the sec



Download the MyFitnessPal app uit de Apple app store (iPhone) of via Google Play (Android).

MyFitnessPal wil je
berichten sturenBerichten kunnen bestaan uit
meldingen, geluiden en
symboolbadges. Dit kun je instellen in
Instellingen.Sta niet toeSta toe

Veeg voor meer info



Aanmelden

Deze melding krijg je te zien en kies je voor sta niet toe of sta toe en klik dan op aanmelden.



We zullen nooit iets plaatsen zonder jouw toestemming.

Aanbevolen; kies voor aanmelden met e-mailadres.



Kies je doel; afvallen of huidig gewicht behouden of aankomen.



Actief

Ik breng een groot deel van de dag door met lichte fysieke activiteiten (bijv. horecamedewerker, postbode)

Kies hoe actief je bent.



1 jan. 1970

Dit gebruiken we om een nauwkeurig calorieëndoel voor je te

berekenen.

Waar woon je?

Kies je geslacht en geboortedatum.

Wanneer ben je geboren?

1 jan. 1970

Dit gebruiken we om een nauwkeurig calorieëndoel voor je te berekenen.

Waar woon je?

Verenigde Staten

Postcode



Selecteer Nederland (of een ander land waar je woont) en vul bij postcode in 1111 indien je niet je echte postcode wilt invullen.



Schatten is prima, je kunt dit later nog bijwerken.

Wat is je streefgewicht?

0,00 **kg**

Vul in je lengte, gewicht en streefgewicht als je de optie afvallen hebt gekozen.





Klik op 5 ft, 7 in en er opent een schermpje onderaan de pagina waar je je lengte in kunt selecteren in centimeter en klik op het vinkje.

Als alles ingevuld is dan klik je op het vinkje rechts bovenin.



1 kilogram per week afvallen

Kies je wekelijkse doel. Als je afvallen hebt gekozen dan is dit het overzicht waaruit je kan kiezen. Kies de tweede optie zoals aanbevolen.

Klik daarna op het pijltje rechts bovenin.



Vul je emailadres in en een zelfgekozen wachtwoord voor je MFP profiel. Kies een gebruikersnaam voor je MFP profiel.

Kies een gebruikersnaam



Aanmelden

Dan klik je op het bolletje waarmee je aangeeft dat je akkoord gaat met het privacybeleid en voorwaarden en klik je op Aanmelden.

Gegevenstoestemmingen

We willen graag dat je begrijpt hoe we je gegevens verzamelen en gebruiken. Je moet akkoord gaan met alle gegevenstoestemmingen die hieronder worden vermeld, anders kun je geen MyFitnessPal-account maken.Je kunt deze toestemmingen op elk gewenst moment intrekken.

Alles accepteren



Verwerking van gevoelige gegevens

Het is Under Armour, Inc. en zijn partners toegestaan mijn gevoelige persoonlijke gegevens te verwerken voor welzijns- en fitnessdoeleinden.

Dan klik je op het bolletje waarmee je aangeeft dat je alles accepteerd en onderaan klik je op het blauwe balkje Accepteren.

Account aangemaakt

Gefeliciteerd!

Uw aangepaste programma is klaar en u bent één stap dichterbij uw streefgewicht.

Je dagelijkse netto calorieëndoel is:

1.250 Calorieën

Zoveel zou je kwijt moeten raken:

2,5 kg door 28 maart

Je hebt succesvol een MFP account aangemaakt en MFP heeft voor jou je dagelijke calorieendoel berekend. Dit getal ga je straks aanpassen in MFP omdat het een globale berekening is en je zelf al je calorieendoel uitgerekend hebt.



Zoveel zou je kwijt moeten raken: 2,5 kg door 28 maart

Houd me op de goede weg met herinneringen.



Mijn telefoon gebruiken om stappen te tellen

Houd me op de hoogte van het laatste nieuws en de recentste innovaties en aanbiedingen van MyFitnessPal en Under



Dan kun je zelf kiezen op je notificaties wilt ontvangen en je telefoon wilt gebruiken om stappen te tellen. Eventueel kun je op de hoogte gehouden worden van het laatste nieuws en aanbiedingen en klik je op Doorgaan.





Als je een Fitbit (of een andere activity tracker) draagt dan kun je deze verbinden met MFP maar het is niet noodzakelijk. Deze stap kun je dan ook nu overslaan en eventueel later kun je activity tracker koppelen met MFP. Kies dus voor Weiger en klik dan op het kruisje link bovenaan.



Wat was de laatste maaltijd die je genuttigd hebt? Selecteer een maaltijd.

Je kunt gelijk een maaltijd kiezen waarvan je de voedingsmiddelen in wilt vullen maar deze stap slaan we over aangezien we eerst het caloriebudget gaan aanpassen en de macroverhouding moeten gaan invoeren.



Wat was de laatste maaltijd die je genuttigd hebt? Selecteer een maaltijd.

Je kunt gelijk een maaltijd kiezen waarvan je de voedingsmiddelen in wilt vullen maar deze stap slaan we over aangezien we eerst het caloriebudget gaan aanpassen en de macroverhouding moeten gaan invoeren.



Dan zie je de Home pagina. Hier zie je een overzicht van jouw caloriebudget, hoeveel calorieën je gegeten hebt en eventueel hoeveel calorieën je verbrand hebt door middel van activiteit. De activiteit zie je dus wanneer er een activity tracker gekoppeld is aan het account.





Links onderin kun je zien dat je je op de Homa pagina bevind.

Klik rechts onderin op de drie bolletjes om het menu uit te klappen en uit meer opties te kunnen kiezen.





Klik op Doelen om het menu uit te klappen en uit meer opties te kunnen kiezen.



Koolhydraten, eiwitten en vetten per maaltijd weergeven Bekijk koolhydraten, eiwitten en vetten in grammen of als percentage.

Klik op Doelen voor calorieen, koolhydraten, eiwitten en vetten om het menu uit te klappen en uit meer opties te kunnen kiezen.

Calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten		
Standaard doel		
Calorieën	1.250	
Koolhydraten 156 g	50%	
Eiwitten 62 g	20%	
Vetten 42 g	30%	
Stel dagelijkse doelen in		

Maak aangepaste doelen aan voor verschillende dagen van de week.

Voeg dagelijks doel toe

Je ziet hier je standaard doel met caloriebudget en de standaard verdeling van de macro s in grammen en procenten. In de gratis versie kun je alleen de procenten aanpassen en dat doen we aan de hand van de grammen die uit de berekening is gekomen. Je kiest dus voor het aantal procent dat het dichts bij het aantal grammen komt van jouw doel.

1.25 0
40%
30%
30%

Klik op 1250 zodat je dit handmatig kunt aanpassen in het scherm wat onderaan opent en pas het getal aan naar jouw caloriebudget.

Klik op het vinkje om jouw nieuwe caloriebudget op te slaan in MFP.

25	15	15
30	20	20
35	25	25
40 %	30 %	30 %
40 % 45	30 % 35	30 % 35
40 % 45 50	30 % 35 40	30 % 35 40

Klik op 40% zodat je dit handmatig kunt aanpassen in het scherm wat onderaan opent en pas het getal aan naar jouw macro verhouding.

Klik op het vinkje om jouw nieuwe caloriebudget op te slaan in MFP.

Calorieën, koolhydraten, eiw	vitten en vetten
Standaard doel	
Calorieën	1.500
Koolhydraten 150 g	40%
Eiwitten 112 g	30%
Vetten 50 g	30%
Stel dagelijkse doelen in	

Maak aangepaste doelen aan voor verschillende dagen van de week.

Voeg dagelijks doel toe

Je ziet hier je standaard doel is aangepast naar jouw caloriebudget en gewenste macro verhouding. Klik twee maal op het pijltje om naar het Meer scherm te gaan.

Je komt weer terug op de Meer pagina en klikt onderaan op LOGBOEK zodat je je maaltijden in kan voeren en voedingsmiddelen kan toevoegen.

Je komt weer terug op de Meer pagina en klikt onderaan op LOGBOEK zodat je je maaltijden in kan voeren en voedingsmiddelen kan toevoegen.