

<b>NAAM</b>	A. Nonymous		
geb datum	20-okt-1973		
leeftijd	46		
geslacht	man		
lengte in cm	176		
7,0	kg afvallen in	13	weken

Verbetering WENSELIJK      Gemiddeld      Goed voor jouw lichaam

	intake	Consult # 1	Consult # 2	Consult # 3	Consult # 4	Consult # 5	streefwaarden
Datum meting	24-jul-19	07-aug-19	21-aug-19	11-sep-19	02-okt-19	23-okt-19	
<b>Gemeten</b>							
Periode, week na intake	0	2	4	7	10	13	
Gewicht in kg bij intake + rest voorspeld	80,0	78,9	77,8	76,2	74,6	73,0	73,0
Gewicht in kg, gewogen vanaf consult 1							
Vet% gehele lichaam van weegschaal	25,4						
BMI berekend	25,8						23,6
Water% van weegschaal	52,6						
Visceraal vetlevel van weegschaal, t/m 12 is goed	11,5						
<b>Berekend</b>							
Vetvrijemassa in kg van weegschaal	70,8						
Vetmassa in kg berekend	20,3						
Botmassa in kg van weegschaal	3,7						
MAN: Basaalmetabolisme	1744						
PAL activiteitswaarde bepaald door vragenlijst	1,40						
Onderhoudsbehoefte per dag in kcal	2441						
Kcal tekort per dag in kcal	592						
Kcal per dag eten voor afslankdoel	1849						
Bovengrens gewicht bij gezonde BMI = 24,9	77,1						
Bovengrens gew. gezond vet% (alleen vet wijzigt)	95,5						
<b>Voeding</b>							
Eiwitten voeding ondergrens in gram	46						
Eiwitten voeding bovengrens in gram	116						
Eiwitten voeding voor doel en levensstijl in gram	116						
Koolhydraten voeding ondergrens in gram	185						
Koolhydraten voeding bovengrens in gram	324						
Vet ondergrens voeding in gram	41						
Vet bovengrens voeding	67						
ref. vet %, goed, onder	11						
ref. vet %, goed, boven	22						
ref. BMI, goed, onder	18,5						
ref. BMI, goed, boven	24,9						
ref. waarde water onder	50						
ref. waarde water boven	65						

\* 24 jul starten de meetgegevens van deze voorbeeld intake  
 \* ik bereken hoeveel kilo jij verantwoord kunt afvallen binnen het traject van 13 maanden  
 \* ik zet de streefwaarden voor gewicht, vetpercentage, BMI, waterpercentage, metabole leeftijd en fysieke conditie in jouw overzicht in de laatste kolom.  
 \* kleurindicaties van rood naar groen geven aan waar je staat bij de intake en waar je uit kunt komen over 13

\* Ik bereken hoeveel calorieën jij moet eten om je streefgewicht te behalen  
 \* Ik bereken je gezonde gewicht bij een gezonde BMI  
 \* Ik bereken je gezonde gewicht bij een gezond vetpercentage

\* Ik bereken hoeveel eiwitten, koolhydraten en vetten jouw voeding moet bevatten om naar jouw streefgewicht te komen

\* Ik hanteer voor jouw leeftijd en geslacht specifieke referentiewaarden