

# Test jezelf!

De menu's van het Better Body Plan zijn ingesteld op de gemiddelde vrouw. Dan hebben we het over de vrouwen die regelmatig gematigd bewegen. Dus iemand die veel loopt of staat tijdens werk, veel bezig is met de kinderen, druk is met studeren, dagelijks fietst en wandelt of naar buiten gaat om te bewegen. Met deze porties kan 'de gemiddelde vrouw' gemakkelijk gewicht verliezen zonder iedere dag op de loopband te hoeven staan.

Herken jij je niet in de bovenstaande beschrijving van de gemiddeld actieve vrouw? Via een testweek en de vragen hieronder bepaal je hoe 'groot' jouw porties dienen te zijn en weet je precies op welke manier jij het menu het beste kunt aanpassen zodat deze bij jou tot optimaal resultaat leidt.

## DOE DE TEST:

1. Ben je kleiner dan de gemiddelde Nederlandse vrouw (< 1m69)?

Ja/nee

2. Ben je een kleine eter of eet jij de hele dag door kleine hapjes?

Ja/nee

*Antwoord je op één van deze vragen met "Ja" en sport jij niet intensief iedere dag? Dan zijn de porties waarschijnlijk iets te groot voor je. Je kunt de koolhydraatbron in de maaltijden dan verkleinen tot halveren (de zoete aardappel of de granen).*

3. Heb je een zittende baan of zit je langer dan 8 uur per dag?

Ja/nee

Ga je minder dan 2 keer per week naar de sportschool, het bos voor een flinke hardloopsessie of gym voor een uur zweten op muziek?

Ja/nee

*Antwoord jij ja bij vraag 3 en 4, probeer het dan zonder de tussendoortjes te doen overdag. Ontdek wat voor jou werkt.*

# Test jezelf!

De keuze van de voedingsproducten, de samenstelling van de maaltijden en de voedingswaarde ervan zullen je lichaam optimaal voeden en ondersteunen in het bereiken van een gezond gewicht. We raden je aan om de hoeveelheid van de maaltijden niet te vergroten omdat we hebben gekozen voor de maximale portie die nog leidt tot gewichtsverlies.

Een hongerdieet voorschrijven is ongezond en onnodig. En porties verkleinen als ze teveel voor je zijn is gemakkelijk te doen. Ga echter niet nog minder eten dan nodig, met de gedachte dat je daar nog meer van afvalt! Je lichaam heeft de voedingsstoffen en de energie hard nodig, zelfs als je gewicht wilt verliezen. Als je te weinig eet, dan kan dit zelfs averechts gaan werken.

## DOE DE TESTWEEK:

Om je te helpen bij het personaliseren van de weekmenu's, vragen we je om een week lang een eetdagboekje bij te houden (*kun je er zo ook mooi achter komen welke slechte gewoonte jouw gewicht stiekem saboteert*).

Bereid in de eerste week de aangegeven porties zonder ze aan te passen. Kijk aan het einde van de week terug op de afgelopen dagen en bepaal aan de hand van je notities of je de porties kunt of moet verkleinen. Het is erg belangrijk dat je niet tegen heug en meug de aangegeven porties gaat wegwerken. Forceer jezelf nooit!

Houd in een schriftje bij hoe je je voelde na de maaltijden:

- Waren de porties te groot, goed, of juist te klein?
- Had je behoefte aan de tussendoortjes, of juist niet?
- Had je die dag veel bewogen of intensief gesport?