

# Apex handleiding

Daar zijn we dan. De eerste stap is gezet en wij zijn super blij dat wij samen met jou mogen werken aan het realiseren van al je doelen. Vanaf nu stoppen we met denken in beperkingen en zorgen we er samen voor dat je kan knallen en de tools binnen handbereik hebt om de bestgevormde fysieke versie van jezelf te worden.

Voordat je start willen wij eerst nog wat toelichten op onze werkwijze. Dit zal onderverdeelt worden in het werken met het dashboard, het omgaan met voeding en jouw persoonlijke training schema.

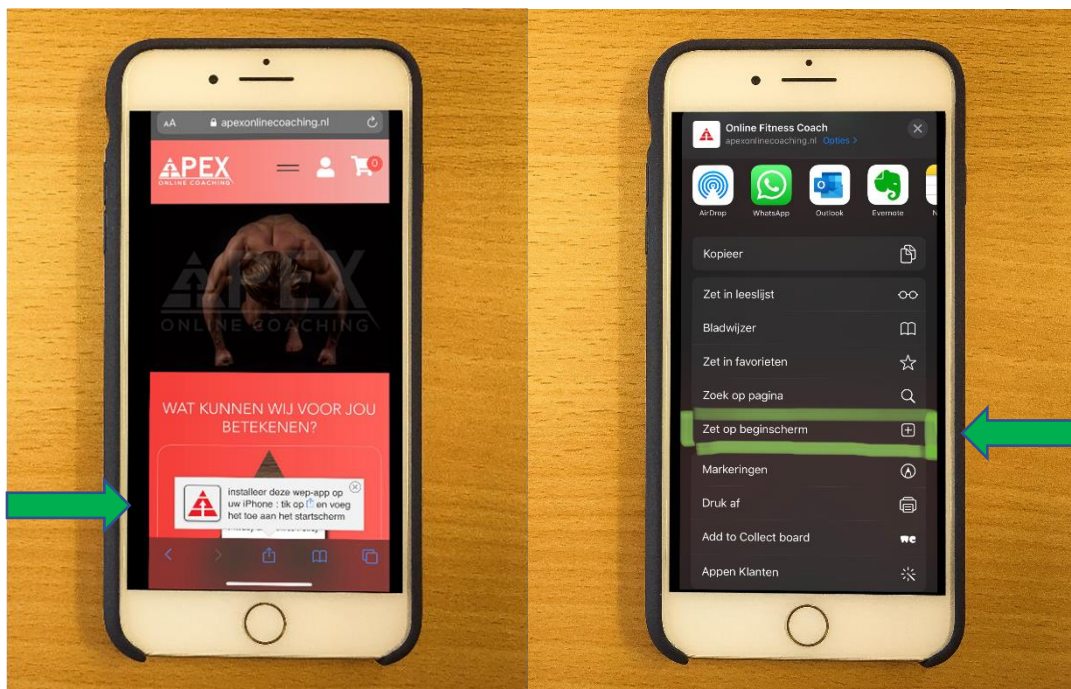
Het is dus belangrijk dat je dit doorleest!

## Inhoud

1.1 Inloggen .....	2
1.2 Dashboard.....	3
1.3 Doelen .....	5
1.4 Trainingsschema .....	6
1.5 Voeding.....	7
1.6 Metingen .....	9
1.7 Kennisbank .....	10
1.8 VYTAL .....	11
1.9 Herstel .....	12
2. Voeding.....	14
2.1 Energiebalans.....	14
2.2 Calorieën, Macro's en vezels .....	15
2.3 Myfitnesspal app.....	17

## 1.1 Inloggen

Nu het intakeformulier is ingevuld krijg je een e-mail waarin in een link staat om je wachtwoord te wijzigen. Wanneer je dit hebt gedaan kun je gelijk inloggen met jouw emailadres en jouw nieuwe wachtwoord. Nu kom je terecht op het dashboard. Voor je kunt starten met de app moet je eerst een aantal handige instructievideo's bekijken. Wanneer je deze hebt bekeken klik je op het vinkje onder elke video. Nu kun je starten met het gebruik maken van de Apex Online Coaching app. Omdat Apex geen officiële app is die je kunt vinden in de App/Playstore krijg je de optie om de pagina toe te voegen aan je startscherm van je mobiele telefoon.



## 1.2 Dashboard



Het dashboard is ontworpen om progressie bij te houden en biedt de mogelijkheid om eigen metingen op te slaan. Wij bevelen dan ook aan om dit te doen zodat jouw coach mee kan kijken met jouw vorderingen en beter kan helpen als iets niet volgens plan verloopt.

Wij adviseren om minimaal 3 keer per week (het liefst elke dag) op hetzelfde tijdstip jezelf te wegen op de weegschaal ('s ochtends na het toiletbezoek) om jouw progressie goed bij te kunnen houden. En zeker bij de dames. Dit omdat bij vrouwen veel meer dingen in het lichaam meespelen dan bij de heren. Denk hierbij aan de menstruatie waarbij je meer vocht vasthoudt dan normaal, dus zwaarder bent dan normaal. Ook spelen dingen zoals spierpijn, een slechte nachtrust en stress een belangrijke rol als het gaat om jouw lichaamsgewicht.

Door jezelf elke dag te wegen en aan einde van de week het gemiddelde uit te rekenen, kun je per week zien hoeveel jij gemiddeld bent afgevallen (of aangekomen). Dit schept een duidelijker beeld dan wanneer je één keer per week op de weegschaal staat. Je gewicht kun je invullen bij "dagelijkse gewichtsmeting". Dit gewicht verschijnt dan op jouw dashboard.

LAATSTE GEWICHT  
METINGEN

Gewicht	Datum gemeten	
57.6 KG	29-01-2020	
58.2 KG	28-01-2020	

Dagelijkse gewichtsmeting

Gewicht in KG

 KG

Datum gemeten

**Opslaan**

Bij "voortgang deze week" kun je bij training zien wat het gehaalde percentage van jouw trainingen is per week.

Bij "dagelijkse meting" zie je het aantal weegmomenten van de week.

Bij "macro's gemeten" kun je bijhouden hoeveel dagen jij je macro's en calorieën hebt ingevuld.

Bij "interval meting" kun je zien hoeveel dagen geleden jij voor het laatst een meting hebt gedaan bij jouw coach.



Bij de "dagelijkse macro's" kun je het aantal calorieën van de dag invullen wat je hebt gegeten samen met de macro's: eiwitten, koolhydraten en vetten en vervolgens vul je de datum in.

Dagelijkse macro's i

**Aantal calorieën**

1236 KCal

**Aantal eiwitten**

111

**Aantal koolhydraten**

138

**Aantal vetten**

22

**Datum**

14-05-2020 📅

**Opslaan**

## 1.3 Doelen



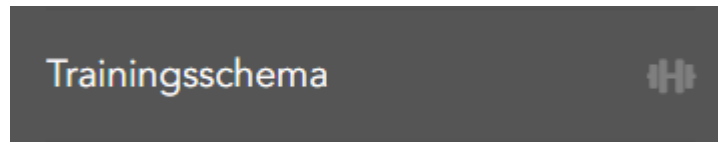
In “mijn doelen” kun je je doel invullen. In het vak “wat is jouw einddoel” kun je kiezen uit: vetpercentage verlagen, onderhoud en prestatie en spiermassa aanzetten. Wanneer je eentje hebt gekozen leg je daaronder bij “toelichting doel” uit waarom je dit doel hebt gekozen en wat je uiteindelijke einddoel is.

A form titled 'Wat is jouw einddoel?' with an information icon. It contains two input fields: 'Doel' with a dropdown menu showing 'Vetpercentage verlagen' and 'Toelichting doel' with a text area containing 'Licht je doel toe'. A green 'Opslaan' button is at the bottom.

Bij “maak een subdoel aan” kun je een ander doel dan je algehele doel invullen. Dit kan bijvoorbeeld zijn dat je wat vaker het ongezonde voedsel op feestjes wil laten staan. Je vult vervolgens de startdatum in voor wanneer je wilt beginnen om aan dit doel te werken en bij “einddatum doel” voel je de datum wanneer je dit doel bereikt wil hebben.

A form titled 'Maak een subdoel aan' with an information icon. It contains three input fields: 'Subdoel toevoegen' with a text area containing 'Licht je subdoel toe', 'Startdatum doel' with a date input field, and 'Einddatum doel' with a date input field. There are two buttons at the bottom: a green 'Opslaan' button and a red 'Wissen' button.

## 1.4 Trainingsschema



In "trainingschema" kun je jouw persoonlijke trainingschema zien die jouw coach voor je heeft opgesteld.

		DAG 2											
Oefening	Sets	HH	Periodisering	Rust	Tempo	Methode							
A1 Sumo deadlift + straps	4	8	hhd	45	2 - 0 - 1 - 0								
Set		06-01-2020		27-01-2020		29-01-2020							
Laatste gewicht		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
hh		70	70	70	70	60	65	65	65	55	50	50	
		8	4	4	3	10	10	10	8	7	10	10	
A2 Lat pull down incline bench	4	12	hhd	45	2 - 0 - 1 - 0								
Set		30-12-2019		06-01-2020		27-01-2020							
Laatste gewicht		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
hh		45	45	45	45	45	45	45	45	35	35	35	35
		10	8	6	5	8	6	5	5	10	8	7	7

In het trainingschema staat vermeld welke oefening je moet uitvoeren, hoeveel sets je deze oefening moet doen, hoeveel herhalingen je tenminste je eerste set moet halen, welke periodisering gebruikt wordt (als je hier op klikt word je doorgestuurd naar de uitleg van in dit geval hhd), hoeveel seconde rust er genomen moet worden tussen elke set en in welke tempo de oefening moet worden uitgevoerd. Het eerste getal van het tempo staat voor het aantal seconde voor teruggaande beweging, het tweede getal staat voor het aantal seconde dat je de beweging moet vasthouden, het derde getal staat voor het aantal seconde dat je de beweging begint (wanneer je kracht zet) en het laatste getal staat voor het aantal seconde dat je de beweging weer moet vasthouden.

Sets	HH	Periodisering	Rust	Tempo
4	8	hhd	45	2 - 0 - 1 - 0

Verder zie je 3 pictogrammen: een afbeelding, een i en een plusje. Wanneer je op het eerste pictogram klikt komt er een afbeelding in beeld hoe de oefening eruit ziet. Wanneer je op de i klikt staat er een uitleg van de oefening en het aantal sets, herhalingen, periodisering, rust en tempo. Wanneer je op het plusje klikt kun je het gewicht invullen dat je hebt gebruikt met de oefeningen en het aantal herhalingen. Om een nieuwe set in te vullen klikt je op "nieuwe set +".



## 1.5 Voeding



In “voeding” wordt aan de hand van jouw ingevulde informatie jouw persoonlijke energiebalans uitgerekend.

Bij “activiteitsniveau” vul je jouw activiteiten niveau van deze week in. Je kunt kiezen uit: sedentair, licht actief, actief en zeer actief.

**Activiteiten niveau** ⓘ ^

Sedentair (bijvoorbeeld een kantoorbaan)

Licht actief (bijvoorbeeld het uitlaten van de hond meerdere malen per dag, of boodschappen doen op de fiets)

Actief (gedurende het overschot van de dag op de been zijn)

Zeer actief (manuele arbeid)

Bij “eetgewoonte” vul je voor elke dag per week in hoe goed of slecht jij vindt dat je eet.

- Slecht eten staat voor weinig groente, fruit, vezels en veel bewerkt voedsel.
- Oké eten staat voor genoeg groente, fruit, vezels en zowel bewerkt als onbewerkt voedsel.

Perfect eten staat voor veel groente, fruit, vezels en alleen onbewerkt voedsel. Bewerkt voedsel is voedsel dat van de natuurlijke staat is veranderd, door bijvoorbeeld inblikken, invriezen, koelen, uitdrogen. Maar bewerkt voedsel is ook voedsel dat is verpakt in doosjes, blikjes en zakjes.

Dag	Slecht	Oké	Perfect
Maandag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dinsdag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Woensdag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Donderdag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vrijdag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaterdag	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zondag	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bij “training” vul je alleen het aantal minuten training in per dag. Rustdagen laat je leeg. Werkactiviteiten worden hier niet ingevuld.

- Lichte training bestaat bijvoorbeeld uit wandelen, fietsen of licht huishoudelijk werk.

- Gemiddelde training uit dansen, recreatief tennissen of joggen.
- Zware training uit krachttraining, circuittraining of zwemmen.

Training <span style="float: right;">^</span>			
Dag	Licht	Gemiddeld	Zwaar
Maandag	30	0	0
Dinsdag	0	60	0
Woensdag	0	45	0
Donderdag	0	60	0
Vrijdag	0	60	0
Zaterdag	0	60	0
Zondag	0		0




## 1.6 Metingen




Metten is weten! Elke vier weken vragen we jou om je centimeter omtrek door te geven en je progressie foto's te uploaden. Op basis van jouw foto's en metingen kan jouw coach je optimaal adviseren en begeleiden. Daarom is het van belang om dit zo snel mogelijk te doen!


1. Zorg dat ze gemaakt zijn met een camera van hoge kwaliteit.
2. Zorg dat ze zijn gemaakt op een egale en blanco achtergrond.
3. Maak de foto's op dezelfde plaats en op hetzelfde moment.
4. Span je lichaam niet aan op de foto (ook geen foto nemen na de training).
5. Maak de foto's in ondergoed of badkleding (foto's blijven uiteraard privé).
6. In het begin is het wellicht confronterend om foto's te maken en te uploaden, maar uiteindelijk ben je er blij mee dat je het gedaan hebt. .



SELECTEER VOORKANT FOTO



SELECTEER ZIJKANT FOTO



SELECTEER ACHTERKANT FOTO

**Meting Toevoegen** i

GEWICHT

VET

Vetpercentage berekenen

LENGTE

LEEFTIJD

DATUM GEMETEN  📅

TIJD GEMETEN  ⌵ 🔔

OMTREK NEK  i

OMTREK ARM LINKS  i

OMTREK ARM RECHTS  i

OMTREK BORST  i

OMTREK TAILLE  i

OMTREK NAVEL  i

OMTREK BILLEN  i

OMTREK DIJBEEN LINKS  i

OMTREK DIJBEEN RECHTS  i

Bij "geregistreerde metingen" zie je alle metingen die je gedaan hebt.

### Geregistreerde metingen

Klik op de info knop aan het einde van elke regel om de overige waarden te tonen.

Gewicht	Vet	Lengte	Datum				
60,2 kg	26.84 %	155 cm	20-01-2020 15:00:00	📄	<span>i</span>	📄	🗑️
57,9 kg	23.67 %	155 cm	04-12-2019 06:00:00	📄	<span>i</span>	📄	🗑️

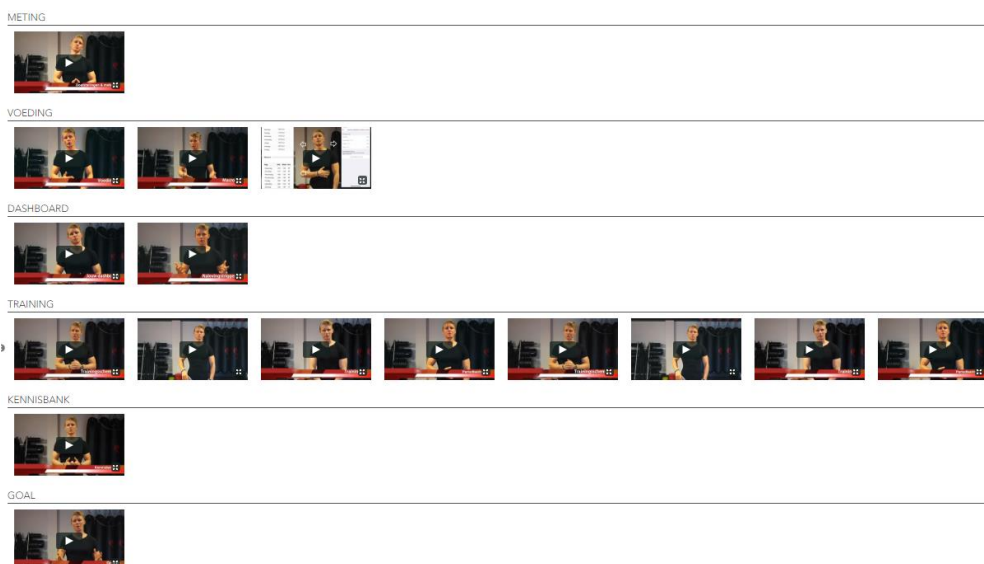
Wanneer je op “overzicht” klikt zie je jouw gemiddelde gewicht van elke week. Wanneer je jouw doel niet gehaald hebt wordt het rood en wanneer je jouw doel wel gehaald hebt wordt het groen.

		Metingen				Overzicht					
40	30-09	06-10	55.2	55.1	55.5	54.8	54.8	54.9	54.9	55.03	54.36
39	23-09	29-09	54.5	54.2	54.5	54.6	54.6	54.6	54.6	54.51	54.04
38	16-09	22-09	53.9	53.9	54.6	54.2	53.9	54.6	54.2	54.19	53.45

## 1.7 Kennisbank



In de “kennisbank” staan de video’s die je na het inloggen gelijk krijgt te zien. Hier kun je de video’s nog eens bekijken over: meting, voeding, dashboard, training, kennisbank en goal.



## 1.8 VYTAL



Vytal is the next level voedingsapp. Vind jij het vervelend om steeds je calorieën te moeten tellen? Heb je genoeg van steeds hetzelfde te moeten eten en heb je moeite met variatie? Of heb je geen idee welke producten je zou moeten kiezen voor jouw gewenste doel?

VYTAL is een nieuw voedingsplatform wat jou helpt om jouw doelen te behalen. Is dit jouw vetpercentage verlagen, afvallen, aankomen of focussen op spiermassa aankomen?

Jouw coach kan binnen enkele minuten een volledig persoonlijk voedingschema opstellen vanuit de coachomgeving, voor jou weergegeven in een mooie en handige app.

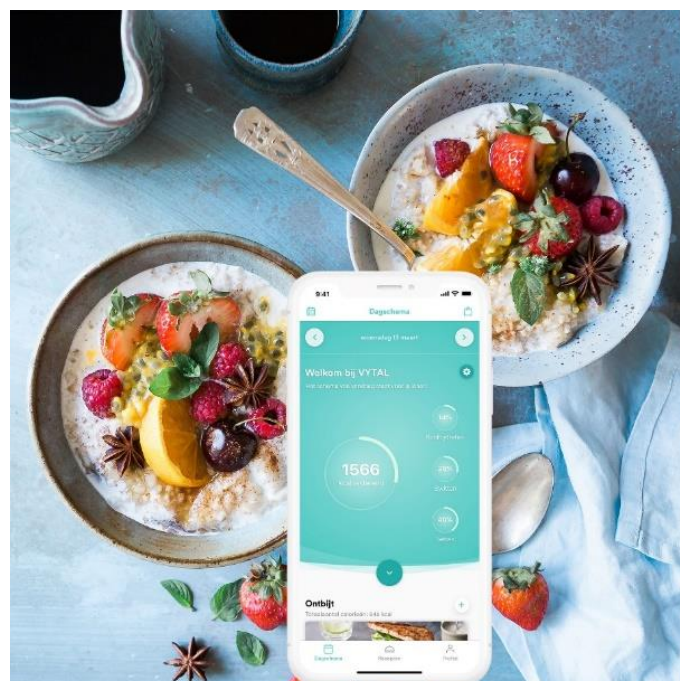
Jouw voedingschema wordt samengesteld uit 800+ recepten en daarbij kan je coach o.a. rekening houden met macronutriënten, allergieën, voedingsvoorkeuren, gewenste variatie en maximale bereidingstijd. Calorieën tellen of zelf bedenken wat je moet eten, is niet meer nodig!

Met 1 druk op de knop kan jij jouw maaltijd aanpassen naar iets wat jij lekker vindt.

Jij kan daarnaast altijd 10 dagen vooruitkijken, maaltijden wijzigen of zelf samenstellen en eenvoudig boodschappen doen met het handige in-app boodschappenlijstje, of direct laten thuisbezorgen. Een hoop mogelijkheden dus!

Voor slechts €2,50,- per week extra kun jij hier al gebruik van maken.

Klik [hier](#) voor een korte introductie video van VYTAL.



## 1.9 Herstel



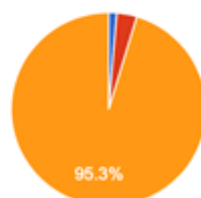
Bij "herstel" kun je je slaapuren, slaapkwaliteit, spierpijn, stressniveau en hartfrequentie invullen. Waaronder herstel en slaap erg belangrijk zijn voor het behalen van jouw doelen, is het van belang dat hier goed op gelet wordt. Je hoeft alleen op het getal te klikken en het wordt automatisch opgeslagen. Wanneer je op "info" klikt verschijnt de uitleg.

A screenshot of the 'Herstel' form. It is divided into five sections, each with a title, an 'INFO >' link, and a 'Versturen' button. 1. 'SLAAPUREN' with a text input field. 2. 'SLAAPKWALITEIT' with a 1-10 rating scale. 3. 'SPIERPIJN' with a 1-10 rating scale. 4. 'STRESSNIVEAU' with a 1-10 rating scale. 5. 'HARTFREQUENTIE' with a text input field and the label 'Hartslagen per seconde'.

Wanneer je dit hebt ingevuld verschijnt er een cirkeldiagram die laat zien of de slaapresultaten goed of slecht zijn.

### MIJN RESULTATEN

Slaap



- Goed
- Slecht
- Onbekend

Verder worden er nog producten aangeboden die jou kunnen helpen met je herstel.

## **PRODUCTEN DIE HELPEN MET HERSTELLEN**

Creatine

Whey

Pumping Iron

## 2. Voeding

### 2.1 Energiebalans

We beginnen bij de energiebalans; wat is dit precies?

Kortgezegd: eet niet meer dan je nodig hebt en je zult op gewicht blijven. Maar hoe houd je dit op evenwicht?

Voedsel geeft het lichaam de energie die het nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Wanneer er een balans is tussen de hoeveelheid energie uit je voedsel en de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt, blijf je op gewicht. Oftewel: Wat je eet, moet je ook weer verbranden. Dit proces heb je zelf in de hand. Wanneer je wat minder actief bent gebruik je minder energie en heb je dus ook minder voedsel nodig om dit in balans te houden. Factoren zoals geslacht, lengte, leeftijd en gewicht spelen natuurlijk ook een belangrijke rol. Met deze gegevens kan de individuele energiebehoefte worden berekend.

Maar hoe werkt deze energiebalans dan precies? Het lichaam is net een batterij. Je laadt de batterij op door middel van voeding en loopt weer leeg wanneer die energie gebruikt wordt. Wanneer je veel in beweging bent verbruik je deze energie natuurlijk sneller. Maar wanneer je meer eet dan je lichaam verbruikt, dan slaat het lichaam de niet-gebruikte energie op in de vorm van vet. Oftewel, je wordt zwaarder. Eet je dus minder dan je verbruikt, dan val je af.

Op basis van jouw energiebehoefte heeft de VYTAL app een voedingsschema voor je opgesteld. Wanneer het doel afvallen is, wordt er een klein energietekort gecreëerd in je calorie-inname per dag. Zo kun je op een goede en gecontroleerde manier je doelstelling bereiken.

## 2.2 Calorieën, Macro's en vezels

Maar wat zijn nou deze calorieën die constant genoemd worden als het gaat om gewichtsverandering? Een calorie is niets meer dan een eenheid voor het aangegeven energie (kcal staat voor kilocalorie). Zoals al eerder werd genoemd, heeft het lichaam energie nodig om te kunnen functioneren. De hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft verschilt per persoon en afhankelijk van veel factoren zoals hierboven beschreven.

De voedingsstoffen in je voeding worden onderverdeeld in twee groepen: de macro's en de micro's (vitamines, mineralen en spoorelementen). Voor gewichtsverandering wordt de focus gelegd op de macro's. Dit zijn de stoffen die calorieën (energie) aan jouw lichaam geven. Voor gezonder eten wordt de focus meer gelegd op de micro's. Er bestaan drie macro's: koolhydraten, eiwitten en vetten. Elk van deze macro's leveren verschillende calorieën:

- 1 gram koolhydraten levert 4 kcal
- 1 gram eiwitten levert 4 kcal
- 1 gram vet lever 9 kcal
- Extra: 1 gram alcohol levert 7 kcal

### - Koolhydraten

De belangrijkste brandstof voor ons lichaam zijn koolhydraten. Deze hebben we onder andere nodig voor het goed laten functioneren van het centrale zenuwstelsel, het hart en de hersenen. Wanneer we koolhydraten nodig hebben kan het lichaam deze halen uit de reserves in de lever en de spieren. Over het algemeen zijn koolhydraten suikers en deze zijn vooral te vinden in graanproducten, aardappelen, rijst, fruit en peulvruchten.

Koolhydraten zijn de belangrijkste vorm van het leveren van energie aan het lichaam. Je hersenen functioneren voornamelijk op glucose (een simpele vorm van koolhydraten. Deze voorraad is echter niet oneindig: er zit ongeveer 1.5 uur intensief trainen aan opslag in je spieren en lever. Wanneer je langer traint en geen koolhydraten aanvult, schakelt je lichaam voornamelijk over naar vetverbranding. Hiervoor is meer zuurstof nodig, waardoor je niet meer maximaal kunt presteren en een slap gevoel kunt ervaren. Zorg voor je training daarom altijd dat je 1.5 tot 2 uur van tevoren een goede maaltijd eet.

### - Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen van het lichaam. Deze zorgen voor weefselherstel en het opbouwen en behouden van spiermassa. Ook kan het lichaam door middel van eiwitten belangrijke hormonen en enzymen aanmaken. Het lichaam breekt eiwitten uit voeding af in aminozuren. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf maken en de rest moet aangevuld worden met voeding. Dit zijn de essentiële aminozuren.

Je kunt eiwitten onderverdelen in twee soorten: de dierlijke en de plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten kun je vinden in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

De gemiddelde volwassen persoon het ongeveer 0,8 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht nodig. Vegetariërs, kinderen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven, mensen met bepaalde aandoeningen of wonden en kracht- en duursporters hebben wat meer nodig. Voor de sporters wordt aangeraden om tussen de 1,2 en 2 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht te nemen.

## - Vetten

Vetten zijn erg belangrijk in je dagelijkse voedingspatroon, ook om af te vallen. Vetten zorgen ervoor dat de vitamine A, D, E en K kunnen worden opgenomen door het lichaam en zij verzorgen de celmembranen.

Je kunt vetten onderverdelen in drie soorten: verzadigde, onverzadigde en transvetzuren. De transvetzuren zijn de minst goede optie van de vetten. Deze vetten verhogen het risico op hart- en vaatziekten en deze vind je in harde margarines, frituur-, bak- en braadvetten, gebak, koek en snacks.

Verzadigde vetten zijn, ondanks de slechte namen die ze hebben gekregen, essentieel voor het lichaam en kunnen absoluut geen kwaad zolang er gelet wordt op de hoeveelheidsinname. Deze vetten kun je vinden in vooral dierlijke producten zoals volvette kaas, worst, vet vlees en volle zuivelproducten.

Dan hebben we nog de onverzadigde vetten. Deze kun je vinden in avocado, noten, olijfolie en vis. Deze vetten, in tegenstelling tot de transvetzuren, verlagen juist het risico op hart- en vaatziekten.

Dan zijn er nog bepaalde koolhydraten die het lichaam niet kan verteren: vezels. Deze dragen bij aan een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na het eten. Vezels zijn belangrijk voor de gezondheid en het is dus goed om vezelrijk te eten. Je kun daarom ook altijd beter voor volkoren producten kiezen als het gaat om brood en zilvervlies rijst in plaats van normale witte rijst. De belangrijkste bronnen van vezels zijn: groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.



## 2.3 Myfitnesspal app

Wanneer je ervoor kiest om zelf je calorieën te tracken en niet gebruik wilt maken van de Vytal app, kun je ook de gratis Myfitnesspal app downloaden. Je kunt op deze app terecht komen via de Apex Online Coaching app onder het kopje voeding op je dashboard. Zorg ervoor dat je je pal waarden, dus op welke dagen je traint, en je TEF, hoe goed eet je, hebt ingevuld in Apex. Je kunt je energiebalans van Apex overnemen in de Myfitnesspal app. Zorg tijdens het gebruiken van Myfitnesspal wel dat je de energiebalans en de macro verhoudingen van Apex aanhoudt, omdat deze wat van elkaar kunnen wijken. Je kunt de macro's die je hebt bijgehouden in Myfitnesspal overnemen in Apex.

Hoe werkt de Myfitnesspal app?

Wanneer je een account aanmaakt op Myfitnesspal krijg je een handleiding. Hierin wordt uitgelegd hoe de app precies werkt en waar je alles moet invullen. Je kunt je doelen instellen en wijzigen wanneer je dat wilt, calorieën en macronutriënten wijzigen, je activiteitsniveau invullen en persoonlijke gegevens.

Wanneer al je instellingen goed staan kun je maaltijden toevoegen. In de zoekbalk kun je de naam van het product intypen of je kun de barcode van het product scannen. Het product komt in beeld en je kunt de macro- en micronutriënten en calorieën (meestal per 100 gram aangegeven) zien.

Vervolgens kun je het aantal grammen invullen van het product dat jij gebruikt. Eerder gebruikte voedingsmiddelen worden opgeslagen en kun je sneller terugvinden. Ook kun je maaltijden opslaan, dan hoef je niet alles apart in te vullen, maar kun je in één keer de volledige maaltijd erin zetten. Een gouden tip: kijk altijd eerst naar de voedingswaarden op het product zelf en kijk dan of deze overeen komen met Myfitnesspal app.

Je kunt na in het invullen van elk product of elke maaltijd zien hoeveel calorieën je nog over hebt en de app geeft een melding wanneer je over je macro- en micronutriënten heen gaat.

Na dat je de volledig dag hebt ingevuld kopieer je de hoeveelheid calorieën eiwitten vetten en koolhydraten voor die dag naar je apex dashboard zodat jouw coach weet hoeveel je die dag hebt gegeten. Ook als dit te weinig of te veel is zo kan je coach altijd inspringen mocht er iets niet helemaal goed gaan.

In het kort: wat biedt Myfitnesspal?

- **Een gemakkelijk te gebruiken eetlogboek**
  - Houd online bij wat je eet in slechts een paar muisklikken, waar je ook bent - thuis of op het werk.
- **Een doorzoekbare database van voedingsmiddelen met meer dan 300,000,000 producten**
  - En elke dag komen er producten bij!
- **Je eigen persoonlijke database van voedingsmiddelen**
  - Voeg je eigen voedingsmiddelen en recepten op eender elk moment toe en verkrijg er toegang tot vanaf elke locatie met een internetverbinding.
- **Gratis mobiele apps voor iPhone en Android**
  - Zodat je je maaltijden en activiteiten kan registreren, zelfs wanneer je onderweg bent.
- **Ondersteuning en motivatie**
  - Van mensen net als jij
  - Via de discussieforums kan je leren van anderen, je eigen tips delen, aanmoedigen ontvangen en geven, en vrienden maken.
- **Een gepersonaliseerd dieetprofiel**
  - Aangepast aan jouw unieke doelen voor gewichtsverlies.

- **Flexibiliteit**

- Het systeem kan diëten als Atkins, het South Beach Dieet, Zone, en nog veel meer ondersteunen. Het maakt niet uit welk dieet je volgt.

Klik [hier](#) voor een filmpje voor de volledige uitleg van de Myfitnesspal app.