

Praktische opdracht: stel je eigen voedingsplan op

Van Theorie naar Praktijk

Introductie

Nu ga je alle kennis die je hebt opgedaan in praktijk brengen door je eigen voedingsplan op te stellen.

Wat je gaat doen in deze opdracht:

Je energiebehoefte berekenen

Een voedingsplan voor één week opstellen

Reflecteren op je keuzes

Aanpassingen maken waar nodig

Een duurzaam plan creëren

Stap 1: Bereken Je Energiebehoefte

Begin met het berekenen van hoeveel calorieën je lichaam nodig heeft.

De Harris-Benedict Formule



BMR (Basal Metabolic Rate)

Je basis energiebehoefte in rust.

Voor mannen:

$$\text{BMR} = 88.362 + (13.397 \times \text{gewicht in kg}) + (4.799 \times \text{lengte in cm}) - (5.677 \times \text{leeftijd in jaren})$$

Voorbeeld berekening:

- Gewicht: 80 kg
- Lengte: 180 cm
- Leeftijd: 30 jaar
- $\text{BMR} = 88.362 + (13.397 \times 80) + (4.799 \times 180) - (5.677 \times 30)$
- $\text{BMR} = 88.362 + 1,071.76 + 863.82 - 170.31$
- $\text{BMR} = 1,853.63$ calorieën per dag

Activiteitsfactor

Vermenigvuldig je BMR met:

- **1.2:** Zittend werk, weinig beweging
- **1.375:** Licht actief (1-3x per week sporten)
- **1.55:** Matig actief (3-5x per week sporten)
- **1.725:** Zeer actief (6-7x per week sporten)
- **1.9:** Extreem actief (zware fysieke arbeid + sporten)

Pagina 2

TOP TIER MEN ACADEMY

Gemaakt voor mannen die hun potentieel willen maximaliseren

© 2024 Top Tier Men. Alle rechten voorbehouden.