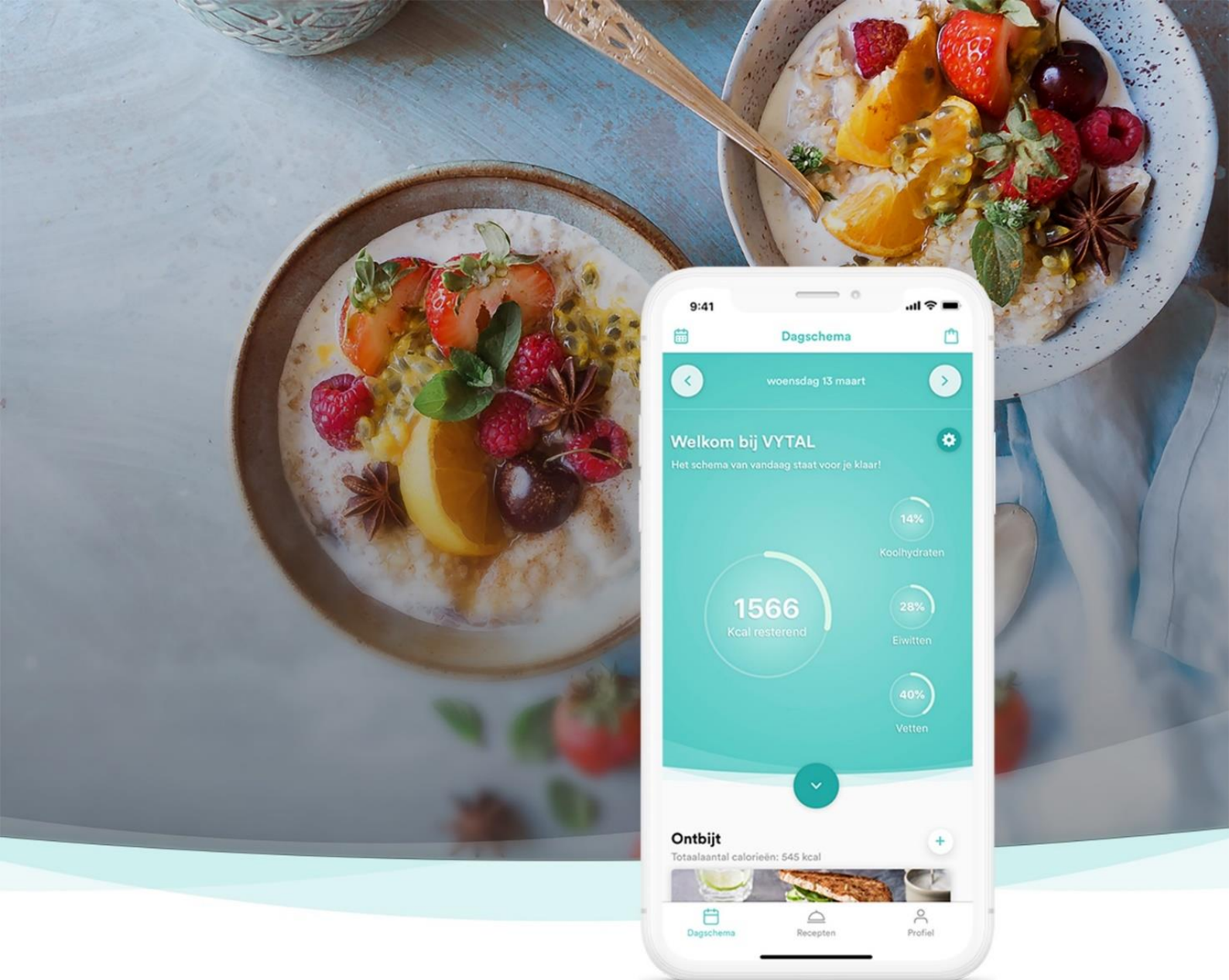


VYTAL HANDBOEK VOOR GEBRUIKERS

Ontdek de mogelijkheden van VYTAL en leer de basis op voedingsgebied





Colofon

Copyright © 2019 Stephan Laurs

Auteur: Stephan Laurs

Organisatie: VYTAL

Versie: 1.1, december 2019

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail, nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.



Inleiding

Hoi!

Leuk dat je VYTAL gaat gebruiken. VYTAL is een nieuw voedingsplatform wat jou helpt met afvallen, aankomen en een gezonder eetpatroon. Jouw coach kan binnen enkele minuten een volledig persoonlijk voedingsschema opstellen vanuit de coachomgeving, voor jou weergegeven in een mooie en handige app.

Jouw voedingsschema 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!

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!

Daarom is dit handboek geschreven - om jou wegwijs te maken in wat je met de app kan. Daarnaast is het handig om een klein beetje kennis op het gebied van voeding te hebben. Dus daar gaan we mee beginnen.

Succes!



Inhoudsopgave

1. Voeding - de basis uitgelegd	6
1.1 Energiebalans	6
1.2 Calorieën, vetten, koolhydraten, eiwitten, wat moet ik ermee?	6
1.3 Koolhydraten	7
1.4 Eiwitten	7
1.5 Vetten	8
1.6 Vezels	8
2. Het dagschema	9
2.1 Verwijderen, veranderen of afvinken	9
2.2 Vooruitplannen of terugkijken	10
2.3 Zelf een maaltijd kiezen of kopiëren	10
2.4 Geplande en toegekende calorieën	12
2.5 Eén dag aanpassen in je voedingsschema	12
2.6 Boodschappenlijst	12
2.7 Boodschappen laten thuisbezorgen	13
3. De receptdetailpagina	14
3.1 Ingrediënten	14
3.2 Meerdere porties bereiden	14
3.3 Bereidingswijze	15
3.4 Voedingswaarde	15
3.5 Recepten liken	15
3.6 Vergelijkbare recepten	15
3.7 Tags	15
4. Recepten	16
5. Je profiel	17
5.1 Delen	17



5.2 Wijzig je gewicht.....	17
5.3 Mijn statistieken	17
5.4 Persoonlijke gegevens	17
5.5 Voedingsinstellingen.....	17
5.6 Chat met je coach	17
5.7 Support.....	18
5.8 Mijn account.....	18
6. Veelgestelde vragen	19
6.1 Waarom verandert mijn gewicht niet?	19
6.2 Moet ik exact eten zoals staat aangegeven door de app?	19
6.3 Kan ik ook mealpreppen?	20
6.4 Hoe berekenen jullie mijn benodigde aantal calorieën?	20
6.5 Voldoen de VYTAL-recepten aan een gezond eetpatroon?	20
6.6 Op welk tijdstip eet ik de geplande maaltijden?	20
6.7 Waarom staan er geen dranken in het dagmenu?	21



1. Voeding - de basis uitgelegd

We hebben wat basisinformatie over voeding voor je samengevoegd en opgeschreven zodat je voldoende kennis hebt om goed van start te kunnen gaan met VYTAL en het bereiken van je doelstelling.

1.1 Energiebalans

We beginnen met de energiebalans. Eet niet meer dan je nodig hebt en je blijft op gewicht. Zo simpel is het. Dit heet energiebalans. Maar hoe houd je dit evenwicht in stand?

Eten en drinken geeft je de energie die je lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Je blijft op gewicht als er balans is tussen de hoeveelheid energie uit je eten en drinken en de hoeveelheid energie die je lichaam verbruikt.

Kort gezegd: wat je eet, moet je ook verbranden. Of je in energiebalans bent, heb je grotendeels zelf in de hand. Je bepaalt immers zelf hoeveel je eet en hoe actief je bent. Als je niet zo actief bent, gebruik je minder energie dan wanneer je wel actief bent. Heb je een zittend beroep, dan zal dit minder zijn dan bijvoorbeeld de energie die een topsporter nodig heeft.

Daarnaast is de hoeveelheid energie die iemand verbruikt ook afhankelijk van geslacht, lengte, leeftijd en gewicht. Met deze gegevens kan de individuele energiebehoefte worden berekend.

Hoe werkt die energiebalans dan precies? Vergelijk je lichaam maar met een batterij. De batterij laadt op door voeding en loopt weer leeg als je die energie gebruikt. Wie veel in beweging is, verbruikt veel energie. Maar eet je meer dan je verbruikt, dan slaat je lichaam de niet-gebruikte energie op, in de vorm van vet. Je wordt dikker. Eet je minder dan je verbruikt, dan val je af.

Natuurlijk is dat niet alles. Het is ook erg belangrijk hoe je de energie die je binnenkrijgt invult.

Op basis van je energiebehoefte wordt je voedingsschema opgesteld. Deze is dus persoonlijk. Als jouw doel afvallen is, wordt er een klein energietekort gecreëerd in je calorie-inname per dag. Als jouw doel aankomen is, wordt er een klein energieoverschot gecreëerd in je calorie-inname per dag. Zo kun je op een goede en gecontroleerde manier je doelstelling bereiken.

1.2 Calorieën, vetten, koolhydraten, eiwitten, wat moet ik ermee?

Een calorie is niet meer dan een eenheid voor het aangeven van energie (kcal. staat voor kilocalorie). Je lichaam heeft energie nodig om warm te blijven, te kunnen bewegen, te kunnen ademen en al je vitale organen te laten werken. De hoeveelheid die je lichaam nodig heeft is verschillend per persoon en afhankelijk van veel factoren zoals hierboven beschreven.



De voedingsstoffen in je voeding worden globaal verdeeld in twee groepen: de macronutriënten en micronutriënten (vitamines, mineralen en spooorelementen). Voor gewichtsverandering richten we ons op de macronutriënten, wat de stoffen zijn die calorieën (energie) geven aan je voeding. Bij het gezonder eten, ligt de focus meer op de micronutriënten. Er zijn drie macronutriënten: koolhydraten, vetten en eiwitten. Deze macronutriënten leveren calorieën maar dit is per macronutriënt verschillend.

- 1 gram koolhydraten levert 4 kcal
- 1 gram eiwit levert 4 kcal
- 1 gram vet levert 9 kcal

Eigenlijk is er nog een vierde: namelijk alcohol: 1 gram alcohol levert 7 kcal. Behalve een hele gezellige avond, is het verder nergens goed voor! Dus laat je je regelmatig gaan, dan is dit je eerste punt waar winst te behalen valt. Alcohol bevat bijna twee keer zoveel calorieën als suiker!

1.3 Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van brandstof voor ons lichaam en bijvoorbeeld nodig voor het goed laten functioneren van het centrale zenuwstelsel, de hersenen en het hart. Koolhydraten kunnen als reserve worden opgeslagen in de lever en spieren en later worden gebruikt als het lichaam ze nodig heeft. Koolhydraten zijn suikers en te vinden in graanproducten, aardappelen, rijst, maar ook fruit en peulvruchten bevatten veel koolhydraten.

Koolhydraten zijn de belangrijkste energieleveranciers tijdens inspanning en ook je hersenen functioneren voornamelijk op glucose (een simpele vorm van koolhydraten). Helaas is je voorraad niet oneindig: in je spieren en lever zit een opslag voor ongeveer 1,5 uur intensief trainen. Train je langer dan 1,5 uur en vul je geen koolhydraten aan, dan kun je 'de man met de hamer' tegenkomen: je lichaam schakelt dan voornamelijk over op een vetverbranding, waar meer zuurstof voor nodig is. Dit betekent dat je niet meer maximaal kunt presteren. Je kunt het bijvoorbeeld herkennen van het gevoel dat je de pedalen niet meer rond krijgt op de fiets, of dat je je tijdens krachttraining opeens heel slap kunt voelen. Heb je gedurende de dag weinig gegeten en ga je intensief sporten, dan kan het zomaar zo zijn dat je dus amper vooruitkomt. Zorg dus altijd dat je 1,5 tot 2 uur van tevoren een goede maaltijd binnenkrijgt.

1.4 Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam, het zorgt voor weefselherstel, het opbouwen en behouden van spiermassa en door middel van eiwitten kan ons lichaam belangrijke hormonen en enzymen aanmaken. Ons lichaam breekt de eiwitten uit voeding af in aminozuren.

Sommige aminozuren kan het lichaam ook zelf maken. Andere moeten uit je voeding komen. Deze aminozuren heten essentiële aminozuren.



Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

Volwassen personen hebben gemiddeld ongeveer 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Sommige groepen hebben wat meer nodig. Dat zijn vegetariërs, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Ook mensen met bepaalde aandoeningen of wonden en kracht- en duursporters hebben iets meer nodig. Bij het samenstellen van je voedingsschema wordt er rekening mee gehouden dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt.

1.5 Vetten

Ondanks dat vetten (onterecht) het meest worden gezien als boosdoener voor overgewicht, zijn ze ontzettend belangrijk en heb je deze dagelijks nodig, ook als je probeert af te vallen. Vetten zorgen bijvoorbeeld voor het opnemen van bepaalde vitamines (A, D, E, en K) en het verzorgen van de celmembranen. Vetten kunnen we verdelen in drie soorten: verzadigde vetten, onverzadigde vetten en transvetzuren. Transvetzuren zijn de echte boosdoeners. Deze vind je in harde margarines, frituur-, bak- en braadvetten en in gebak, koek en snacks. Ze zorgen ervoor dat je meer risico loopt op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten hebben een slechte naam gekregen, maar zijn absoluut essentieel voor het goed functioneren van het lichaam. Zolang je inname van verzadigd vet niet buiten proportie is, kan dit zeker geen kwaad. Verzadigd vet zit veel in dierlijke producten, zoals volvette kaas, worst, vet vlees en volle zuivelproducten. Als laatste kennen we onverzadigde vetten. Deze zijn te vinden in avocado, noten, olijfolie en vis en verlagen juist het risico op hart- en vaatziekten.

1.6 Vezels

Er zijn bepaalde soorten koolhydraten die het lichaam niet kan verteren, namelijk vezels. Deze koolhydraten gaan intact door ons darmstelsel en dragen onder andere bij aan een goede spijsvertering en een verzadigd gevoel na het eten. Voedingsvezels zijn belangrijk voor de gezondheid en het is dus goed om vezelrijk te eten. Je kunt dan ook beter volkorenbrood en zilvervliesrijst eten, dan wit brood of witte rijst. Belangrijke bronnen van vezels zijn groente, fruit, aardappelen, volkorenbrood, ontbijtgranen, peulvruchten en noten.

Oké! Nu je iets meer weet van voeding, is het tijd om aan de slag te gaan. Stap voor stap zullen we de functionaliteiten van de app doorlopen, zodat je precies weet wat je allemaal met de app kunt doen.



2. Het dagschema

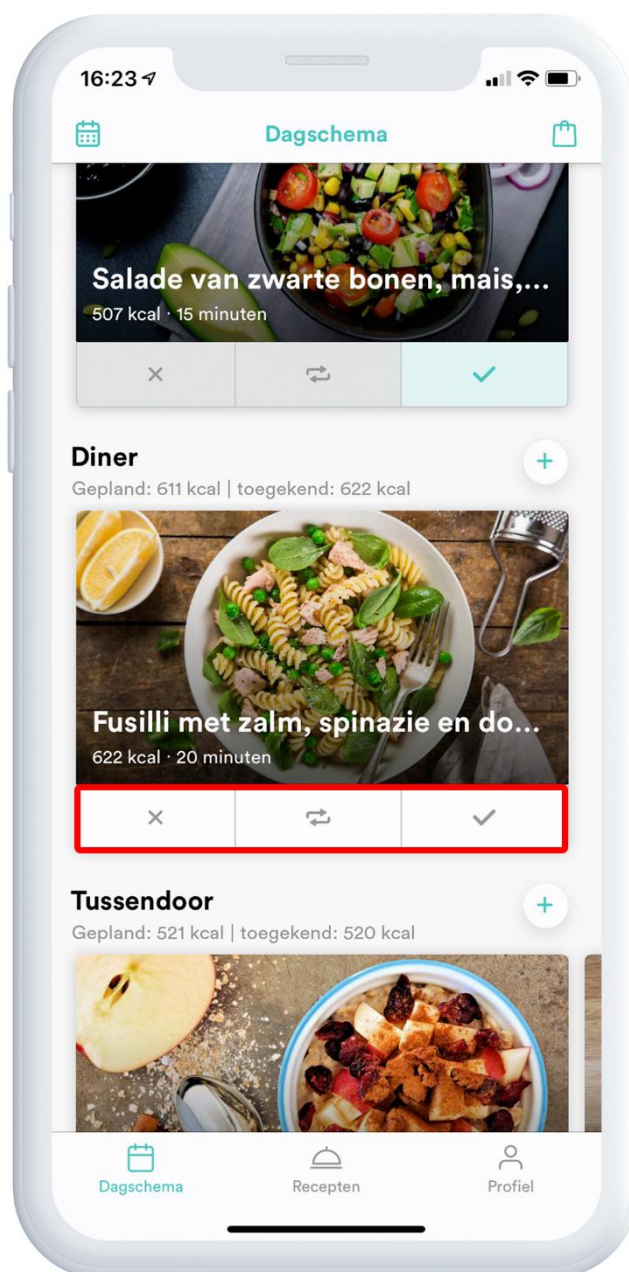
Waarschijnlijk doorloop jij het registratieproces in vorm van een intake met je coach. Daarin worden je doelstelling, voorkeuren en energiebehoefte vastgelegd om goed te kunnen starten. Op basis hiervan wordt je voedingsschema opgesteld.

2.1 Verwijderen, veranderen of afvinken

Er zijn maaltijden voor je uitgekozen op basis van de gegevens uit je registratieproces. Deze maaltijden zijn volledig afgestemd op jouw caloriebehoefte en macrobehoefte. Het kan echter natuurlijk voorkomen dat je liever iets anders eet dan de voorgestelde maaltijd. Je kunt deze eenvoudig veranderen door te drukken op de middelste knop.

Mocht je liever zelf een geschikte maaltijd zoeken of zelf een maaltijd samenstellen, verwijder dan de huidige maaltijd door op het kruisje te drukken. Het toevoegen van een nieuwe maaltijd kan via het plus icoon. Meer hierover in de alinea hieronder.

Heb je de maaltijd daadwerkelijk gegeten, vink deze dan af door op het vinkje te drukken. Bovenin je scherm zie je meteen wat dit voor effect heeft op je calorieën en macronutriënten.





2.2 Vooruitplannen of terugkijken

Op je dagschema zie je links bovenin je scherm een kalender staan. Via deze kalender kun je eenvoudig een dag selecteren om vooruit te kijken naar de maaltijden die gepland staan en deze wijzigen. Ook kun je terugkijken naar welke maaltijden je eerder gegeten hebt. Hiervoor kun je ook de pijltjestoetsen gebruiken die vlak daaronder staan weergegeven.

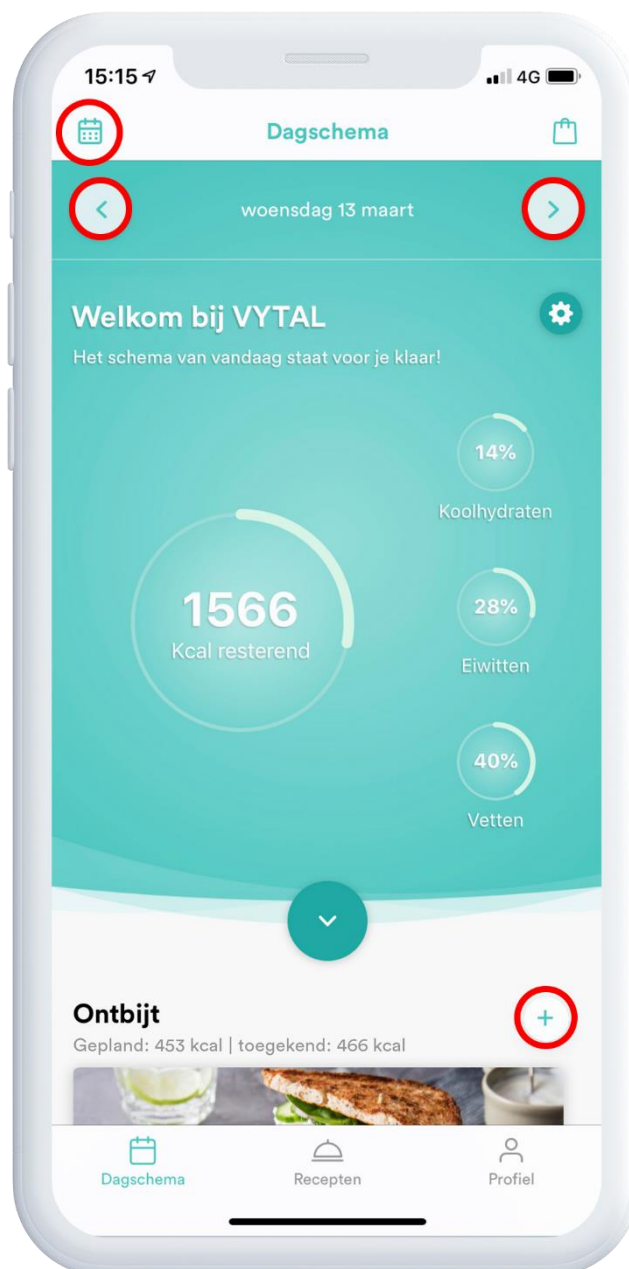
2.3 Zelf een maaltijd kiezen of kopiëren

Je kunt eenvoudig een andere maaltijd toevoegen door op het plus icoon te drukken rechts naast een maaltijd moment. Verwijder wel altijd eerst de oude maaltijd, dan wordt de nieuwe maaltijd bij het toevoegen meteen aangepast aan je caloriebehoefte voor dat eetmoment. Je hebt de volgende keuzes:

- VYTAL-recepten
- Mijn maaltijden
- Kopiëren
- Buiten de deur
- Coach maaltijden

VYTAL-recepten

VYTAL-recepten zijn de recepten uit onze eigen database. Op moment van schrijven zijn dit er al meer dan 800 en we blijven deze database uitbreiden. Na het drukken op deze knop kom je bij alle recepten van dat het geselecteerde eetmoment. Druk op een recept naar wens en scroll naar beneden waar je met de knop 'voeg toe aan dagschema' logischerwijs een maaltijd kan toevoegen.





Mijn maaltijden

Je kunt eenvoudig eigen favoriete maaltijden samenstellen via mijn maaltijden. Druk achtereenvolgens op de knop maaltijd samenstellen en ingrediënt toevoegen. Selecteer daar de eerst de ingrediënten die je nodig hebt. Je kunt multiselect gebruiken, dus achtereenvolgens meerdere ingrediënten selecteren en dan in één keer toevoegen. Vervolgens kun je de hoeveelheden van deze ingrediënten aanpassen, je maaltijd een naam geven en direct een foto maken. Als je de maaltijd vervolgens toevoegt aan je dagschema, wordt deze met naam en foto getoond.

Je maaltijden worden automatisch opgeslagen onder 'mijn maaltijden', waar je ook weer maaltijden kan verwijderen door de maaltijd ingedrukt te houden. Maaltijden aanpassen kan door in je dagschema op een gemaakte maaltijd te drukken en dan te drukken op aanpassen.

Kopiëren

Selecteer bovenin je scherm met de kalender of pijltjes de dag waarnaar je een recept of maaltijd wilt kopiëren. Kies het eetmoment en druk op de plus icoon. Selecteer de dag waarvan je een maaltijd wilt kopiëren en kies de maaltijd naar wens. Deze wordt vervolgens in je dagschema gezet.

Buiten de deur

Eet je niet thuis, maar ga je bijvoorbeeld uit eten of heb je een zakelijke lunch, dan hebben we veel gekozen opties al klaarstaan. Het is natuurlijk lastig in te schatten of de vermelde voedingswaarden in de app helemaal overeenkomen met wat je daadwerkelijk gegeten hebt, maar het is in ieder geval een goede indicatie.

Coach maaltijden

Sommige coaches stellen ook eigen recepten in de app beschikbaar, of bieden kant en klare verse en gezonde maaltijden aan. Als jouw coach dit aanbiedt, kun je deze maaltijden hier vinden.



2.4 Geplande en toegekende calorieën

Bij elke eetmoment worden geplande en toegekende calorieën weergegeven. Om de app goed te laten werken, wordt het aantal calorieën wat je per dag mag binnenkrijgen automatisch verdeeld over de eetmomenten. Dit zijn de 'geplande' calorieën. De VYTAL-recepten die worden ingepland op je dagschema worden ook automatisch zo goed als mogelijk aangepast naar het aantal geplande calorieën van het betreffende eetmoment. Het daadwerkelijk aantal calorieën van het ingeplande recept wordt weergegeven onder 'toegekende' calorieën. Wil je een eigen samengestelde maaltijd inplannen, probeer dit dan overeen te laten komen met het geplande aantal calorieën.

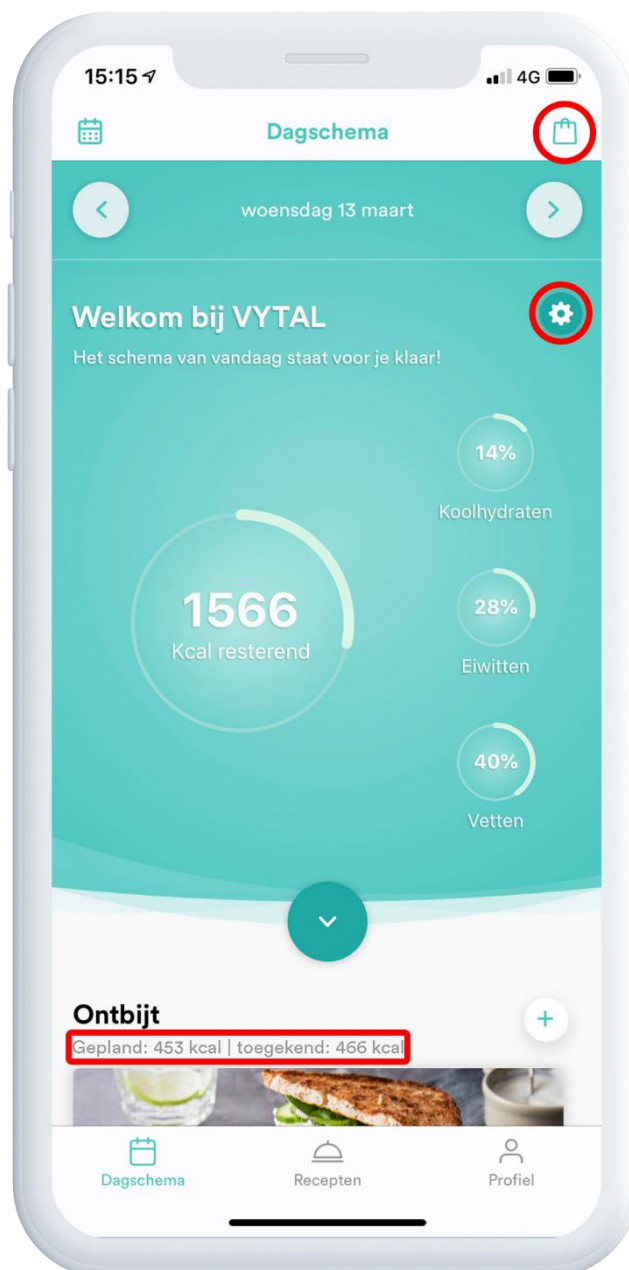
2.5 Eén dag aanpassen in je voedingsschema

Wijk je een dag af van je normale maaltijdplanning en heb je bijvoorbeeld meer of minder eetmomenten? Geen probleem, je kunt eenvoudig een enkele dag aanpassen. Selecteer via de kalender of pijltjes op je dagschema de dag die afwijkt, ga via het tandwielte naar dagschema wijzigen, stel je voorkeuren opnieuw in en sla de wijzigingen op.

2.6 Boodschappenlijst

Nadat je je maaltijden voor de komende dagen hebt gecontroleerd en ingepland, kun je de ingrediënten uit deze maaltijden eenvoudig meenemen op je boodschappenlijst.

Open het boodschappenlijstje met de boodschappentas-icoon rechts bovenin bij het dagschema.





Kies voor welke dagen je boodschappen wil doen door de eerste en de laatste dag van de reeks te selecteren en de knop 'maak boodschappenlijstje' in te drukken.

De ingrediënten zijn op supermarktcategorie ingedeeld en hebben daarbij een (voor veel supermarkten) logische volgorde. Druk op het ingrediënt om het af te strepen als je iets in je boodschappenkar/ mand legt. Dit ingrediënt wordt dan doorgestreept onderaan je lijst geplaatst.

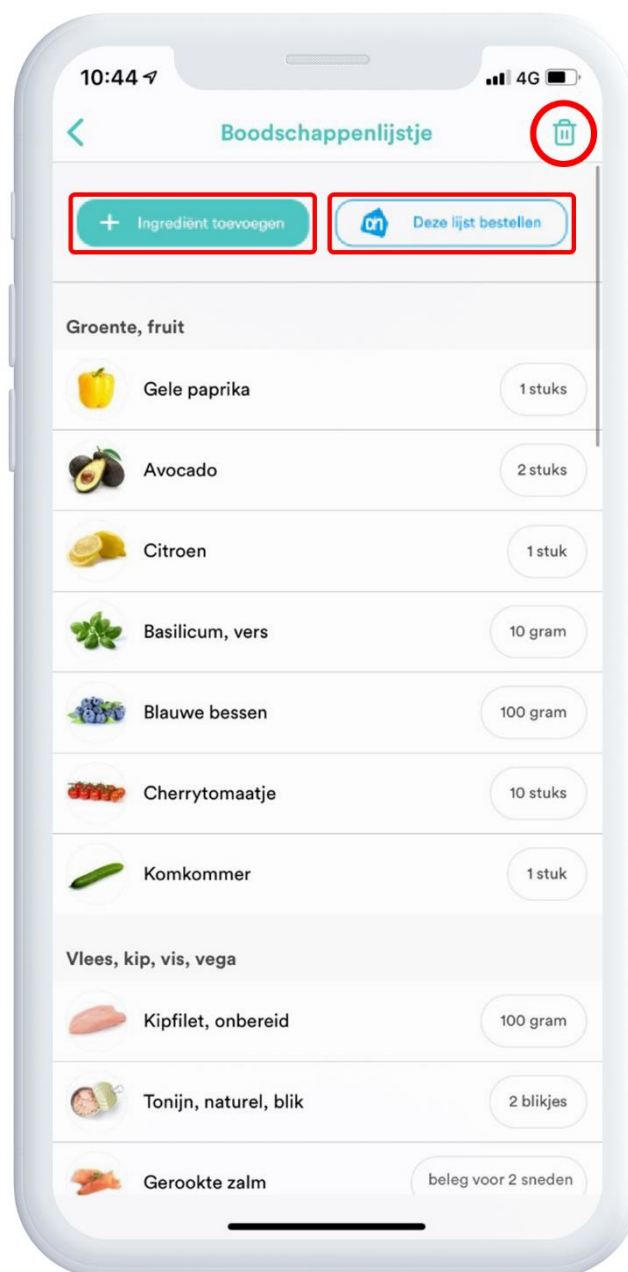
Ook kun je nog een extra ingrediënt toevoegen door op de gelijknamige knop te drukken en een ingrediënt uit te kiezen via de zoekfunctie.

Klaar met boodschappen doen? Druk op de prullenbak rechts bovenin en je lijstje wordt verwijderd. Daarna kun je weer nieuwe dagen selecteren en een nieuw lijstje maken.

2.7 Boodschappen laten thuisbezorgen

Via de knop 'Deze lijst bestellen' zet je direct de ingrediënten van je boodschappenlijstje door naar de Albert Heijn omgeving. Daar worden automatisch verantwoorde producten gekoppeld aan deze ingrediënten.

Let op: controleer de lijst in de Albert Heijn omgeving altijd goed voordat je gaat bestellen. Waarschijnlijk heb je al een hoop producten in huis zoals kruiden, olie en rijst. Verwijder deze van de lijst voordat je daadwerkelijk gaat bestellen. Daarnaast kun je ook eventueel huidige gekozen producten vervangen door alternatieve producten van jouw favoriete merk.





3. De receptdetailpagina

Als je op een recept drukt, kom je op de receptdetailpagina. Op deze pagina vind je alle informatie die je nodig hebt om je recept te bereiden.

3.1 Ingrediënten

Bij de ingrediënten staat overzichtelijk weergegeven welke ingrediënten nodig zijn om het betreffende recept te bereiden.

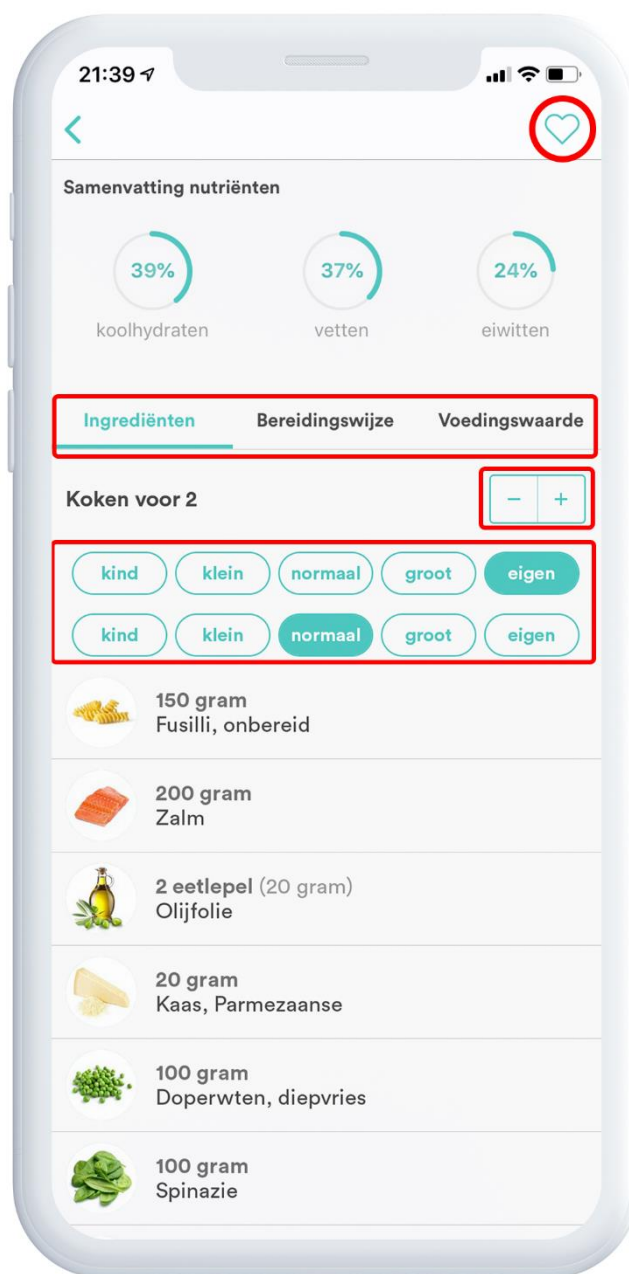
3.2 Meerdere porties bereiden

Je kunt eenvoudig meerdere porties selecteren door op de plus knop te drukken. Als je dat gedaan hebt, ontvouwt er een menu met opties voor maaltijdgroottes. Zo kun je het bereiden van het recept volledig afstemmen op je thuissituatie.

Voor de eerste portie wordt er altijd een 'eigen' portie geselecteerd, die volledig is afgestemd op jouw caloriebehoefte. De overige porties zijn afgeleid van het originele recept en zijn als volgt opgebouwd:

- Kind - calorieën en ingrediënten originele recept * 0,5
- Klein - calorieën en ingrediënten originele recept * 0,75
- Normaal - calorieën en ingrediënten originele recept * 1
- Groot - calorieën en ingrediënten originele recept * 1,25

Zo kook je nooit teveel of te weinig! De afronding van de porties is op basis van het aantal gram van een ingrediënt en wordt voor het gebruiksgemak





afgerond naar logische eenheden. Niemand zit natuurlijk te wachten op 1,64 snee brood! Daarom komt het regelmatig voor dat bij het selecteren van meerdere porties de aantallen niet exact verdubbeld worden, omdat het aantal gram leidend is.

3.3 Bereidingswijze

Bij de bereidingswijze wordt stap voor stap uitgelegd hoe je het recept kan bereiden. Dit is zo eenvoudig mogelijk geschreven, zodat iedereen in principe het recept moet kunnen bereiden. Daarnaast wordt de bereidingstijd weergegeven.

3.4 Voedingswaarde

De belangrijkste macro- en micronutriënten worden bij de voedingswaarde weergegeven. Mocht je dus nieuwsgierig zijn naar de voedingswaarde van jouw maaltijd, kun je dit altijd terugvinden!

3.5 Recepten liken

Rechts bovenin het receptdetailscherm kun je recepten als favoriet aanduiden. Door dit te doen worden deze recepten vaker op je dagmenu voorgesteld. Daarnaast worden ze bovenaan bij het receptenoverzicht geplaatst, zodat jij ze altijd makkelijk kunt terugvinden.

3.6 Vergelijkbare recepten

Onderaan de receptdetailpagina worden direct vergelijkbare recepten getoond, mocht je toch niet helemaal tevreden zijn over het huidige recept wat je aan het bekijken bent. Zo kun je eenvoudig bij relatief vergelijkbare recepten uitkomen en deze selecteren.

3.7 Tags

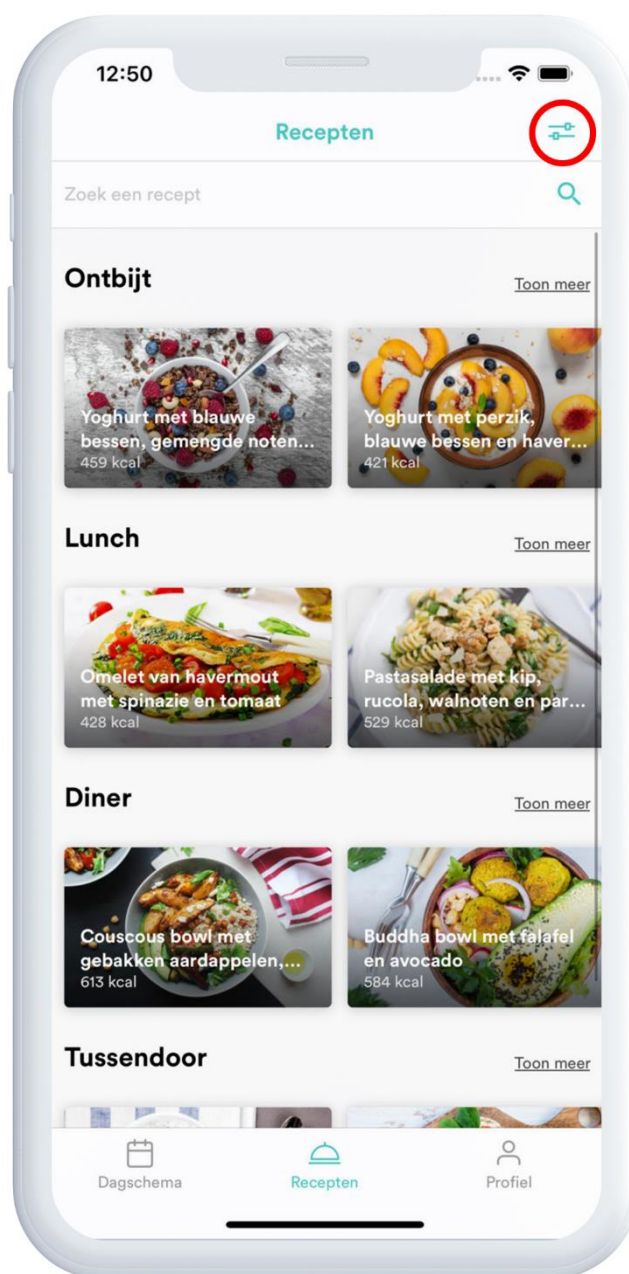
Bovenaan de receptdetailpagina worden de tags weergegeven. Dit zijn labels die wij op het recept en vergelijkbare recepten hebben geplakt om hier makkelijk op te kunnen zoeken. Je kunt op een tag drukken en zo direct zoeken naar vergelijkbare recepten met dit label.



4. Recepten

Via de menubutton 'recepten' kom je uit bij alle VYTAL-recepten die in de app beschikbaar zijn. Dit zijn er op moment van schrijven al meer dan 800 en er komen wekelijks nieuwe recepten bij.

Je kunt globaal zoeken naar een recept, of per eetmoment. Daarnaast kun je hiervoor ook filters gebruiken, via de knop met schuifjes, rechts bovenin het scherm. Geef daar je voorkeuren op om zo je zoekresultaten te verbeteren.





5. Je profiel

Via de menubutton 'profiel' kom je op je profiel. Hier kun je je instellingen aanpassen, een foto toevoegen en diverse informatie inzien.

5.1 Delen

Rechts bovenin vind je een knop om een link naar de VYTAL-website te delen. Zo kun je andere mensen ook enthousiast maken over VYTAL!

5.2 Wijzig je gewicht

Via deze knop kun je je gewicht en diverse overige metingen invoeren.

5.3 Mijn statistieken

In je statistieken kun je je lichamelijke voortgang en de voortgang van je voedingsinname terugvinden.

5.4 Persoonlijke gegevens

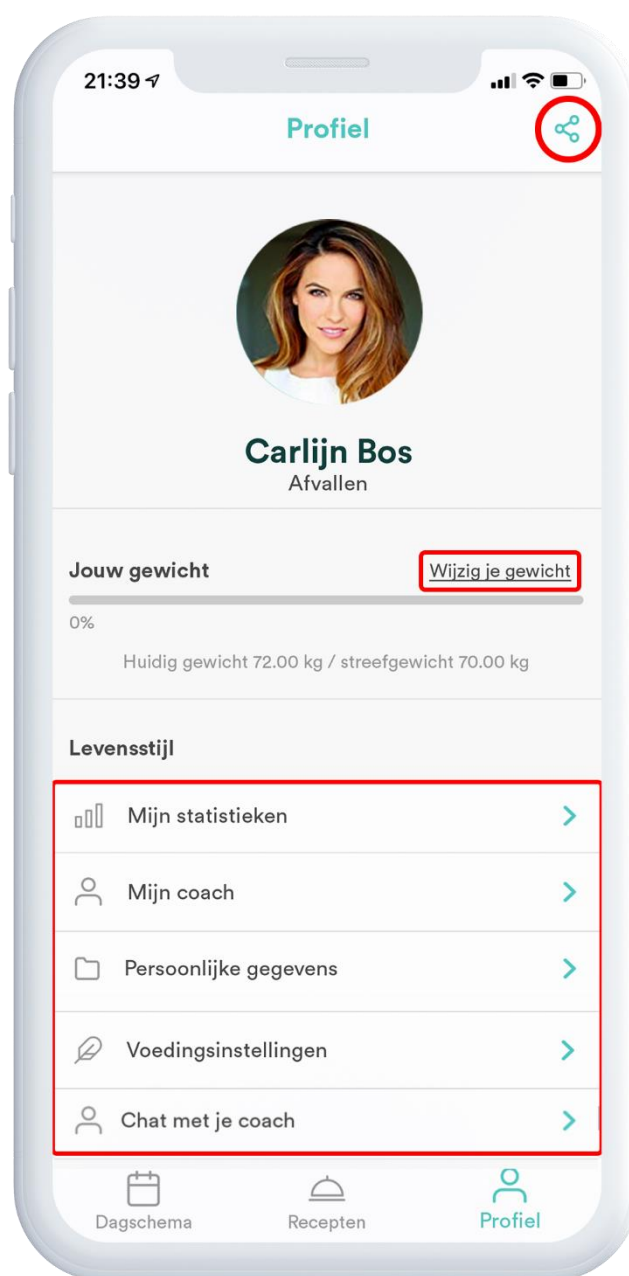
Hier vind je de door jou of je coach ingevoerde persoonlijke gegevens. Indien je hier wijzigingen in wilt maken is dat mogelijk. Overleg dit wel altijd eerst met je coach. Wijzigingen leiden namelijk tot herberekening van je caloriebehoefte en het opnieuw genereren van je voedingsschema.

5.5 Voedingsinstellingen

Hier vind je een overzicht van de door jou of je coach ingevoerde voedingsinstellingen. Indien je hier wijzigingen in wilt maken is dat mogelijk. Overleg dit wel altijd eerst met je coach. Om wijzigingen door te voeren dien je namelijk je voedingsschema opnieuw te genereren.

5.6 Chat met je coach

Stuur je coach eventuele vragen en beantwoord zijn/haar berichten.





5.7 Support

Scrollen we naar bededen, vinden we support. Hier vind je ongeveer dezelfde informatie als dat je hier in dit handboek leest, geschreven voor mensen die niet dit in bezit zijn van dit handboek. Ook kun je via deze weg bugs en dergelijke melden.

5.8 Mijn account

Hier worden je accountgegevens weergegeven. Ook kun je hier pushberichten aan of uit zetten.



6. Veelgestelde vragen

6.1 Waarom verandert mijn gewicht niet?

Na het aanpassen van je voedingspatroon, aantal calorieën wat je inneemt en/of de verdeling van je macronutriënten, kan het wat tijd kosten voordat je lichaam hieraan gewend is. Het kan dus zijn dat je in het begin nog niet het gewenste resultaat ziet of voelt. Belangrijk hierin is dat je doorzet en vast blijft houden aan wat de app je voorschrijft.

Daarnaast zal je coach je geregeld bijsturen als het resultaat niet naar verwachting is. Zo zorgen jullie er samen voor dat je toch je resultaat zal behalen.

Ook schommelingen in gewicht zijn heel normaal. Ze kunnen veroorzaakt worden door bijvoorbeeld het tijdelijk vasthouden van meer vocht, hormoonstommelingen, het wegen op verschillende tijdstippen van de dag en zelfs door het dragen van andere kleding.

Daarnaast zegt het gewicht op de weegschaal niet alles. Zo kun je bij geregeld en intensief sporten (fitness, krachttraining) behoorlijk wat centimeters kwijtraken, maar ondertussen ook spiermassa opbouwen, waardoor de gewichtsafname tegenvalt. Laat je dus niet gelijk teleurstellen door wat de weegschaal aangeeft, maar kijk vooral naar het resultaat in de spiegel en naar hoe je jezelf voelt!

Voeding bepaalt voor zo'n 70-80% of jij je doelstelling gewichtsdoelstelling gaat halen. Het duurt ongeveer een maand voordat je zelf merkt dat je lichaam verandert en zo'n twee maanden voordat je vrienden dit ook gaan zien. Houd dus vol en blijf positief naar je doelstelling toewerken!

6.2 Moet ik exact eten zoals staat aangegeven door de app?

Voor een garantie op je beste resultaat, ja. Is dit haalbaar voor iedereen? Nee. Wij snappen dat het veel mensen niet lukt om zich exact te houden aan de maaltijden die de app aangeeft. Daarom hanteren we de 80/20 regel. Als je je voor 80% houdt aan de opgegeven maaltijden, kun je 20% zelf invullen. Daarin mag je ook weleens zondigen en iets eten wat misschien wat minder gezond is.

Wel raden we je aan om de maaltijden die afwijken in te voeren via 'mijn maaltijden' na drukken op de plus knop op je dagschema. Zo zorg je dat je de maaltijden die je eet en het aantal calorieën die je binnenkrijgt alsnog 'trackt' op je dagschema, waardoor jij en je coach het overzicht blijven houden en je coach je kan bijsturen, indien nodig.



6.3 Kan ik ook mealpreppen?

Ja! Mealpreppen is eenvoudig met VYTAL. Kies de maaltijd waar je meerdere porties voor wilt bereiden en kopieer deze naar de andere dag(en). Dit doe je door bovenin je dagschema deze dag te selecteren met de pijltjestoetsen, daarna op de plus-knop van het gewenste maaltijdmoment te drukken en de gewenste maaltijd te selecteren. Zorg dat je alle dagen waarop je deze maaltijd (porties) hebt ingepland meeneemt op je boodschappenlijstje en de juiste hoeveelheden worden netjes samengevoegd. Bij het bereiden van het recept selecteer je vervolgens het aantal porties naar keuze en je weet precies hoeveel je nodig hebt!

Let op: Als je bij een recept meerdere porties selecteert en daarnaast ook nog inplant op volgende dagen, worden de meerdere porties van dat maaltijdmoment én de porties van de andere dagen meegenomen op de boodschappenlijst. Dubbel dus! Kijk dus even goed naar wat handig is voor jouw situatie. Wil je bijvoorbeeld één maaltijdportie eten en de overige porties invriezen voor later gebruik, kun je wel gewoon meerdere porties selecteren bij het maaltijdmoment.

6.4 Hoe berekenen jullie mijn benodigde aantal calorieën?

We berekenen je benodigde aantal kilocalorieën met behulp van de door Roza en Shizgal herziene versie van de Harris en Benedict-formule. De originele Harris en Benedict formule is één van de meest gebruikte formules om je energiebehoefte te bepalen. Deze formule stamt al uit 1919 en is in 1984 herzien door Roza en Shizgal, waarbij gebruik is gemaakt van een grotere controlegroep en dus meer testdata. Hierdoor kon er overall een nauwkeuriger resultaat gegeven worden, vanwaar wij deze formule prefereren bij het berekenen van jouw energiebehoefte.

6.5 Voldoen de VYTAL-recepten aan een gezond eetpatroon?

Ja! Ook al heb je zelf de vrijheid om te bepalen welke recepten je wel en niet wilt eten, bij alle recepten is rekening gehouden met de geldende adviezen van de gezondheidsraad. Zo zal je veel groente en fruit terugvinden in de recepten en biedt de app in je dagmenu's (afhankelijk van je ingestelde filters) balans en variatie. Alle voedingsgroepen zullen dus voorbijkomen, tenzij je een bewuste keuze maakt om bepaalde groepen uit te sluiten van je dagmenu.

6.6 Op welk tijdstip eet ik de geplande maaltijden?

Dat bepaal je helemaal zelf! Net zoals dat je zelf een keuze maakt voor het aantal maaltijden dat je prettig vindt om per dag te eten, kun je ook de volgorde en tijdstippen van je maaltijden zelf bepalen. Dit heeft verder geen invloed op het eindresultaat. Doe vooral wat jij prettig vindt. Dat zorgt ervoor dat je je voedingswijze makkelijker volhoudt en daardoor je gewenste resultaat behaalt!



6.7 Waarom staan er geen dranken in het dagmenu?

Omdat wij je afraden om dranken te drinken die kilocalorieën bevatten. Vloeistoffen verzadigen nauwelijks, bevatten over het algemeen niet de juiste nutritionele waarden en zeker frisdranken en vruchtensappen bevatten veel snelle suikers. Die zorgen voor een piek in je bloedsuikerspiegel. Te vaak hoge pieken in je bloed vergroot het risico op insulineresistentie, wat kan leiden tot diabetes type 2. Beter om te vermijden dus! Ook de Gezondheidsraad geeft het advies om zo min mogelijk suikerrijke dranken te drinken. Alcoholische dranken, kun je ook beter laten staan.

Wel raden we aan om voldoende vocht te drinken. Het advies is om elke dag zo'n 2 liter vocht, verdeeld over de dag, te drinken. Goede keuzes zijn water, thee en/of (met mate) koffie. Omdat deze dranken geen calorieën bevatten, zijn ze echter niet in de recepten en je dagschema opgenomen. Wel kun je ze zelf toevoegen via 'zelf samenstellen', mocht je dat prettig vinden!