



IntelliMen uitdaging #31

Begin niet, voordat u klaar bent met uitdaging #30. Als u wilt meedoen aan het IntelliMen project, begin dan vanaf Uitdaging #1

Uitdaging: Bepaal welke lichaamsgewicht gezond is voor u en pas uw eetpatroon en lichaamsbeweging aan om dat te bereiken.

Toelichting: Als u zich heeft gehouden aan **Uitdaging #11**, dan heeft u minstens drie keer per week aan lichaamsbeweging gedaan. Gefeliciteerd! U bent een echte IntelliMen. (De rest moet zich schamen en weer beginnen met bewegen!) Drie keer per week minstens een uur bewegen (of een half uur per dag) moet er al voor zorgen dat u zich beter voelt, vooral als u stretchen combineert met krachttraining en cardio. Maar de echte voordelen komen van het voorzichtig omgaan met uw eetgewoonten. Als we denken aan het uiterlijk van een man, denken we niet aan erg dun of dik. We denken aan een sterke man wiens uiterlijk gezondheid uitstraalt. Dit is makkelijker voor sommige mannen dan voor andere, maar elke man moet zichzelf en zijn fysieke staat kennen en hij moet gewoontes aannemen die een goede gezondheid bevorderen.

In deze uitdaging wil ik dat u eerst uw gewicht en body mass index (BMI) ontdekt. U komt daar snel achter door te kijken naar deze grafiek <http://rna.to/1KDVjY>. Deze grafiek geeft u een algemeen idee. Idealiter raadpleegt u een voedingsdeskundige. Hij of zij is in staat om u informatie te geven over uw lichamelijke conditie en u te adviseren over wijzigingen in uw dieet. Als u boven of onder het aanbevolen gewicht zit op basis van uw leeftijd en lengte, volg dan het advies van uw voedingsdeskundige op om af te vallen of aan te komen. Leer meer over eetgewoonten, zodat u niet zomaar afvalt of aankomt, maar een gezond gewicht aanhoudt. Vergeet niet om een gezond dieet te combineren met een goede trainingsprogramma. (Als u het aanbevolen gewicht hebt, maar u nog steeds uw eetgewoonten en spiermassa moet verbeteren, is deze uitdaging ook voor u van toepassing.)

Bent u echt geïnspireerd? Doe dan net dat beetje meer en neem nu een foto van uzelf, eentje die zal dienen als een "voor"-foto. Bepaal de datum waarop u uw doel gaat bereiken en neem op die dag een "na"-foto. Plaats dan beide foto's op de Facebook-pagina van IntelliMen om de wereld te laten zien hoe een gedisciplineerde man eruitziet! Dit deel van de uitdaging is niet verplicht, maar het motiveert u zonder twijfel om uw doel te bereiken én u verdient er 100 bonuspunten mee!

Notebook: Noteer uw ideale gewicht volgens de bovenstaande grafiek en de veranderingen in uw eetgewoonten om het te bereiken.

Officiële buddy: U en uw partner moeten praten over jullie doelen en wat jullie gaan doen om ze te bereiken. Vergeet niet dat wat voor de één werkt, misschien niet voor de ander werkt.

Tijdsduur: Begin onmiddellijk met deze opdracht en maakt het af, voordat u verdergaat met **Uitdaging #32**. Maar leg ook een deadline vast voor het bereiken van uw ideale gewicht en ga ervoor.

Plaatsing: Na, en alleen nadat u deze taak heeft voltooid - plaatst u uw ervaring over deze Uitdaging op de IntelliMen Facebook of Twitter-pagina (dus niet uw eigen pagina) met de tekst: *IntelliMen uitdaging #31 klaar!: Ik weet wat mijn ideale gewicht is en ik zal het bereiken.* (Voeg de datum toe waarop u hoopt dat u uw doel hebt bereikt).



- 1. Wat is mijn ideale gewicht?**
- 2. Hoe ga ik mijn eetpatroon veranderen om het te bereiken?**
- 3. Datum waarop ik mijn ideale gewicht bereik: ___/___/_____?**
- 4. Als ik een lange weg te gaan heb voor mijn ideale gewicht, wat raad mijn voedingsdeskundige aan om aan te passen?**
- 5. Wat heb ik geleerd van deze uitdaging?**

Links:

www.facebook.com/IntelliMenWorld

www.twitter.com/intellimenworld (wanneer tweeten, gebruik @intelliMenworld)

Extra: Net dat beetje meer - 100 bonuspunten: Bezoek een voedingsdeskundige.

Verificatie checklist:

- Maak notities hiervan in uw Notebook
- Mijn partner en ik hebben gesproken over de opdracht
- Ik postte mijn commentaar op Facebook / Twitter