Voedingsles 1

Energie en voeding

Wat is de energiebalans

Je lichaam heeft energie nodig en verbrandt energie. Als je gezond wilt leven, is het belangrijk dat dit in evenwicht is. We noemen dat de energiebalans.

Krijg je meer energie binnen dan je verbrandt? Dan heb je een positieve energiebalans. Als je minder energie binnenkrijgt dan je lichaam verbrandt, heet dat een negatieve energiebalans. Met een positieve energiebalans kom je aan, met een negatieve energiebalans val je af.

ENERGIEBALANS

Energie in

Eten & drinken

Energie uit

Verbranding & beweging

Energiebalans - © FIT.nl