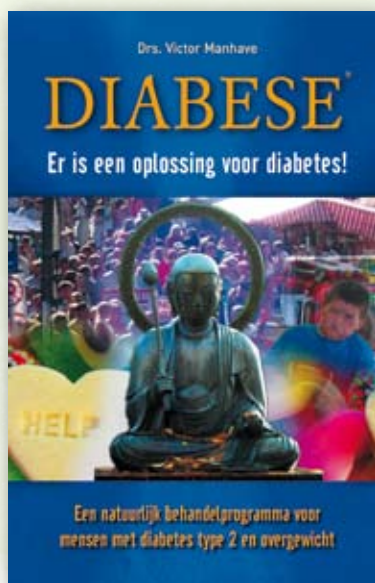


Stappenlogboek voor 20 weken

Tel-uw-stappen met behulp van de stappenteller!

Bereken uw bewegingsactiviteiten
gedurende het behandelprogramma Diabese®

Dit Stappenlogboek voor 20 weken hoort bij:



DIABESE®

Er is een oplossing voor diabetes!

*Een natuurlijk behandelprogramma
voor mensen met diabetes type 2 en
overgewicht*

door Victor Manhave

ISBN 978 90 6378 788 2



Uitgeverij Schors - Amsterdam

De stappenteller: elke stap telt!

Sommige mensen weten niet goed of zij wel voldoende bewegen. Het dragen van een stappenteller is een goede manier om zicht te krijgen op uw hoeveelheid beweging per dag. Daarom heeft u bij het Diabese behandelprogramma een stappenteller ontvangen. De stappenteller telt het aantal stappen dat u zet bij de meeste activiteiten. Zo zullen wandelen, lopen, sporten, winkelen of zelfs huishoudelijke bezigheden zoals stofzuigen worden gemeten. Het tellen van de stappen is niet nieuw en wordt over de hele wereld toegepast. Verschillende onderzoekers hebben het effect en het nut van de stappenteller bewezen. Een stappenteller kan u helpen om haalbare doelen te stellen en deze te bereiken.



Gebruiksaanwijzing van de Yamax Digi Walker SW-200

Bij het Diabese programma heeft u de Digi Walker SW-200 stappenteller van Yamax ontvangen.

Beschrijving stappenteller



- A = LCD scherm
- B = deksel
- C = hoofdbox
- D = achterkant met clip
- E = reset-knop

Hoe de stappenteller te openen?

Neem de stappenteller in de linkerhand en houd hem horizontaal met de opeingsclip aan de voorkant. Plaats de wijsvinger en de middelvinger (linkerhand) links van het apparaat en de duim (linkerhand) rechts van het apparaat. Vervolgens trekt u de clip naar u toe (met uw rechterhand) en plaatst u uw nagel van uw duim (linkerhand) tussen het sleufje van de boven- en onderdeksel.

Gebruiksaanwijzing

Bevestig uw stappenletter met behulp van de clip goed recht op uw broeksriem. Het aantal stappen wordt automatisch geregistreerd. Door de RESET knop in te drukken gaat de stand weer terug naar nul.

Vervangen van de batterij

Neem de stappenteller in uw handen met het logo DIGI WALKER SW-200 naar u toe.

Oefen een opwaartse druk uit, bijvoorbeeld met een klein muntstuk, in de sleuf onder op het toestel. Vervang dan de batterij. Sluit vervolgens het deksel.

HET VERVANGEN VAN DE BATTERIJ VALT NIET ONDER GARANTIE.

Over Yamax stappentellers

Yamax is een Japanse producent van hoogwaardige stappentellers. De eerste stappenteller werd al meer dan 40 jaar geleden geproduceerd. De 'Digi Walkers' zijn door hun duurzaamheid en betrouwbaarheid inmiddels een begrip binnen de wereld van wellness en nordic walking en bij diverse verzekeraars en wandelaars.

Waarom Yamax stappentellers?

Stappentellers zijn er in vele soorten en maten. Belangrijkste is dat ze doen wat ze moeten doen: het nauwkeurig meten van de stappen. En dus niet te weinig en niet te veel. Bij de meeste merken reageert het mechanisme niet op de stappen of slaat het juist op hol. Aardig om te weten: TNO heeft een literatuurstudie gedaan naar bewegingsstimulering met behulp van stappentellers. In het rapport wordt ondermeer aandacht besteed aan het aantal stappen dat men in het dagelijkse leven per dag doet en zet het advies voor een gezondere levensstijl op 10.000 stappen per dag. Tevens werden ook de betrouwbaarheid en validiteit van verschillende stappentellers getoetst.

De Yamax Digi Walker kwam daarbij als best geteste stappenteller uit de bus. Ook het gerenommeerde ACSM (American College of Sports Medicine) en de Universiteit van Gent kwamen bij hun onderzoeken al eerder tot dezelfde conclusie. Dit komt mede doordat ieder model is uitgerust met een zogenaamd 'anti-bounce' mechanisme, waardoor de stappenteller minder gevoelig is voor schudden en bonzen en het aantal gedane stappen nauwkeurig kan meten.

Noteer elke dag het aantal stappen

Noteer tijdens het Diabese programma elke dag het aantal stappen. Tel het totaal aantal stappen 's avonds voor het slapengaan bij elkaar op, zodat u kunt zien wat u die dag heeft bereikt. Om te zorgen dat u niets vergeet is het verstandig om de resultaten meerdere malen per dag op te schrijven.

Andere activiteiten tellen ook mee!

Wanneer u niet loopt maar andere bewegingsactiviteiten onderneemt, kunnen deze ook worden meegenomen in de berekening van de stappenteller. Bewegingsactiviteiten zoals watersporten (surfen, zwemmen, zeilen e.d.) kan de stappenteller namelijk niet meten, omdat deze dan moet worden afgedaan. Ook bewegingsactiviteiten waarbij niet wordt gestapt (zoals werken met fitnessstoestellen, gewichtheffen e.d.) of waarbij men eerder glijdt of rijdt dan loopt (zoals skiën, fietsen, skeeleren enz.), zullen niet zo duidelijk worden gemeten. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen matig intensieve en hoog intensieve beweging.

Soorten activiteiten

	<i>Matig intensieve activiteiten</i>	<i>Hoog intensieve activiteiten</i>
Activiteit	zwemmen, fietsen, paardrijden, roeien, dansen, tuinieren.	circuittraining, aerobics, joggen, squash, voetbal, volleybal.
Activiteit in minuten	10 minuten = 1.000 stappen	10 minuten = 2.000 stappen

Als u op het rekenmachientje klikt, kunt u andere activiteiten die niet door de stappenteller worden geregistreerd in minuten invoeren. De website rekent dat zelf om naar stappen.

Zie voor meer informatie over het behandelprogramma Diabese® en het bijhouden van alle activiteiten de website: www.diabese.nl.



Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag	5.467	1.500	1.500	8.467
dinsdag	8.910	--	--	8.910
woensdag	10.037	--	--	10.037
donderdag	7.541	1.500	--	9.041
vrijdag	9.281	--	--	9.281
zaterdag	9.572	--	--	9.572
zondag	7.064	--	1.500	8.564
Totaal aantal stappen per week				64.052

Bereken aan het einde van de week het gemiddelde aantal stappen per dag door het totale aantal stappen te delen door 7.

Voorbeeld: **64.052 stappen in de gehele week : 7 = 9.105 stappen per dag**

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 1 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

WEEK 2

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 2 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

Totaal aantal stappen in week 1	gedeeld door	gemiddeld aantal stappen per dag
	: 7	=

WEEK 3

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 3 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

Totaal aantal stappen in week 1	gedeeld door	gemiddeld aantal stappen per dag
	: 7	=

WEEK 4

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 4 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

Totaal aantal stappen in week 1	gedeeld door	gemiddeld aantal stappen per dag
	: 7	=

WEEK 5

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 5 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

WEEK 6

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 6 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

WEEK 7

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 7 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

WEEK 8

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 8 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 9 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

Totaal aantal stappen in week 1	gedeeld door	gemiddeld aantal stappen per dag
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 10 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

Totaal aantal stappen in week 1	gedeeld door	gemiddeld aantal stappen per dag
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 11 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 12 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

Totaal aantal stappen in week 1	gedeeeld door	gemiddeld aantal stappen per dag
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 13 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 14 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	<i>: 7</i>	<i>=</i>

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 15 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 16 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	<i>: 7</i>	<i>=</i>

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 17 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 18 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	<i>: 7</i>	<i>=</i>

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 19 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

Totaal aantal stappen in week 1	gedeeld door	gemiddeld aantal stappen per dag
	: 7	=

Stappenlogboek

Dag van de week	Aantal stappen per dag	Extra stappen matig intensieve activiteit 10 min = 1.000	Extra stappen hoog intensieve activiteit 10 min = 2.000	Totaal aantal stappen per dag
maandag				
dinsdag				
woensdag				
donderdag				
vrijdag				
zaterdag				
zondag				
Totaal aantal stappen per week				

Bereken aan het einde van week 20 uw gemiddelde aantal stappen per dag:

<i>Totaal aantal stappen in week 1</i>	<i>gedeeld door</i>	<i>gemiddeld aantal stappen per dag</i>
	<i>: 7</i>	<i>=</i>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.