

## SPIEBRIEF

### De tien nuttigste Fitbit-accountinstellingen

Tien Fitbit-instellingen om aan te passen aan je eigen gegevens en voorkeuren:

- » **Persoonlijk.** Bij deze instelling staan alle persoonlijke gegevens die Fitbit over je opslaat, inclusief je geslacht, leeftijd, lengte en gewicht. Ze zijn allemaal cruciaal om nauwkeurige Fitbit-metingen te krijgen. Klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10), klik op je profielnaam en vervolgens op Persoonlijk.
- » **Pols.** Het is van vitaal belang dat Fitbit weet om welke pols je je tracker draagt. Klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10), klik op je verbonden Fitbit en klik vervolgens op Pols.
- » **Bewegingsprikkelers.** Een van de belangrijkste fitness- en gezondheidsadviezen van de afgelopen jaren, is dat je de hele dag door regelmatig moet bewegen. Om dat doel te bereiken, configureer je Fitbits Bewegingsprikkelers, die je aansporen om 250 stappen per uur te zetten. In de Fitbit-app klik je op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10), klik je op je verbonden Fitbit en vervolgens op Bewegingsprikkelers.
- » **Doelen.** Blijf gemotiveerd en boek vooruitgang door in het onderdeel Doelen je allerbelangrijkste doelen in te stellen. Klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10) en klik vervolgens op de verschillende soorten doelen: Activiteit, Training, Voeding en lichaam en Slaap.
- » **Automatisch herkende activiteiten.** Je kunt je Fitbit-leven veel gemakkelijker maken als je het apparaat zo instelt dat het automatisch bepaalde trainingen herkent, zoals een wandeling van minstens 15 minuten. Klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10), klik dan op Training en vervolgens op alle activiteiten in het gedeelte Automatisch herkende activiteiten.
- » **Privacy.** Je Fitbit-account slaat een heleboel gevoelige persoonlijke gegevens op. Het is dus cruciaal dat je bepaalt wie wat online kan zien. Klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10), klik dan op Privacy en configureer vervolgens op een van de volgende manieren elk type gegeven: Privé (alleen jij kunt dit zien), Vrienden (alleen je Fitbit-vrienden kunnen dit zien) of Openbaar (iedereen kan dit zien).
- » **Meldingen.** De Fitbit-app kan meldingen sturen naar zowel je Fitbit als je e-mailaccount. Om deze vaak opdringerige functie onder controle te houden, kun je elke melding die je niet wilt ontvangen uitschakelen. Klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10), klik dan op Meldingen en zet vervolgens naast elke melding die je niet wilt zien de schakelaar op Uit (wit).
- » **Registratie activiteiten.** Signalen zijn een handige manier om feedback te krijgen (zoals de huidige afstand en het tempo) tijdens de trainingen. Klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10) en klik dan op Registratie activiteiten.
- » **Hartslagzones.** Als je serieus wilt afvallen of je conditie wilt opbouwen, maak dan bij je training gebruik van de hartslagzones van Fitbit. Je kunt een aangepaste maximale hartslag of een aangepaste hartslagzone instellen in de Fitbit-app door te klikken op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10) en dan op Hartslagzones.

## SPIEKBRIEF

- » **Paslengte.** Als je tijdens de training nauwkeurigere tempo- en afstandsmetingen wilt, vergeet dan de standaardpaslengteberekeningen van Fitbit. Bepaal in plaats daarvan je werkelijke paslengte door een bekende afstand te wandelen (bijvoorbeeld op een atletiekbaan) en die lengte te delen door het aantal stappen dat je hebt genomen. Voer deze waarde daarna als volgt in je Fitbit-account in: klik in de Fitbit-app op Vandaag ⇄ Account (of Dashboard ⇄ Account in Windows 10) en dan op Geavanceerde instellingen ⇄ Paslengte. Herhaal dit door dezelfde route te hardlopen om je paslengte voor deze activiteit te krijgen.

## Word en blijf gezond en fit met je Fitbit

Met je Fitbit om je pols, moet je rekening houden met de volgende technieken om fit en gezond te worden en te blijven:

- » **Doe iets.** Als het gaat om fit en gezond worden, is alles wat je doet altijd beter dan niets doen. Zelfs langzaam slenteren is veel beter voor je dan op de bank zitten en tv-kijken.
- » **Zorg dat je elke week genoeg beweegt.** De meeste mensen zouden elke week minstens 150 minuten gematigd intensieve activiteiten (of intensiever) moeten doen. Dat is slechts 22 minuten per dag, of 25 minuten 6 dagen per week. Je kunt het!
- » **De hele dag door bewegen.** Stop niet al je dagelijkse bewegingen in één enkele trainingssessie. Beweeg in plaats daarvan elk uur een beetje. Gelukkig herinnert je Fitbit je er automatisch aan om minstens 250 stappen per uur te zetten. Dat is slechts een paar minuten lopen, dus geen excuses!
- » **Blijf niet te lang zitten.** Het is een triest en oneerlijk feit dat lange periodes van inactiviteit alle voordelen die je opbouwt door te bewegen, kunnen tenietdoen. Probeer daarom minstens elk halfuur op te staan en te strekken (of, nog beter, te bewegen).
- » **Zorg voor een goede nachtrust.** Ons lichaam en geest lijden eronder als we niet genoeg slaap krijgen, dus stel een slaapschema op om ervoor te zorgen dat je de slaap krijgt die je nodig hebt.
- » **Weeg jezelf elke dag.** Het gewicht van iedereen varieert van dag tot dag een beetje. Als je jezelf bijvoorbeeld maar één keer per week weegt, dan weeg je jezelf misschien op een 'ongunstige' dag, wat ontmoedigend kan werken. In plaats daarvan is het beter om jezelf gewoon elke dag te wegen om een beter zicht te krijgen op je echte gewichtsverloop.
- » **Volg je calorieën in en calorieën uit om je gewichtsdoel te bereiken.** Afvallen of op gewicht blijven kan niet eenvoudiger, althans niet vanuit een wiskundig oogpunt: trek de calorieën die je elke dag verbrandt af van de calorieën die je tot je neemt. Als het resultaat negatief is (dat wil zeggen dat je een calorietekort hebt), val je af; als het resultaat nul is (plus of min een paar calorieën), dan blijf je op gewicht.
- » **Zorg dat je goed eet.** Je lichaam vraagt om echt voedzaam voedsel zoals granen, peulvruchten, groenten en fruit. Als je je elke dag goed wilt voelen (en ik weet dat je dat doet), geef je lichaam dan wat het wil. Je kunt nog steeds junkfood of rood vlees eten, als je dat graag wilt. Zorg er gewoon voor dat je deze lekkernijen met mate eet.
- » **Drink genoeg water.** De voordelen van voldoende water variëren van dat het goed is voor je organen tot het op peil houden van je energieniveau. Als je dus dorst hebt, laat dan de frisdrank staan: neem in plaats daarvan een glas water.

# Inhoud in vogelvlucht

<b>Inleiding</b> .....	1
<b>Deel 1: Fitbit: een introductie</b> .....	5
<b>HOOFDSTUK 1:</b> Gezondheids- en fitnesstracking .....	7
<b>HOOFDSTUK 2:</b> Een Fitbit kiezen .....	25
<b>HOOFDSTUK 3:</b> Aan de slag .....	37
<b>HOOFDSTUK 4:</b> Fitbits sociale functies gebruiken .....	59
<b>Deel 2: Je gezondheid en conditie bijhouden</b> .....	79
<b>HOOFDSTUK 5:</b> Je dagelijkse activiteitsniveaus tracken .....	81
<b>HOOFDSTUK 6:</b> Je slaappatroon bijhouden .....	103
<b>HOOFDSTUK 7:</b> Je hartslag bekijken .....	125
<b>HOOFDSTUK 8:</b> Je lichaamssamenstelling in de gaten houden .....	137
<b>Deel 3: Met Fitbit je doelen bereiken</b> .....	153
<b>HOOFDSTUK 9:</b> Fit worden .....	155
<b>HOOFDSTUK 10:</b> Afvallen .....	181
<b>HOOFDSTUK 11:</b> Gezondere gewoontes ontwikkelen .....	197
<b>Deel 4: Het deel van de tientallen</b> .....	209
<b>HOOFDSTUK 12:</b> Tien technieken voor probleemoplossing .....	211
<b>HOOFDSTUK 13:</b> Tien manieren om de privacy en veiligheid te verbeteren .....	225
<b>HOOFDSTUK 14:</b> Tien manieren om verbinding te maken met apps van derden .....	239
<b>HOOFDSTUK 15:</b> Woordenlijst .....	257
<b>Index</b> .....	261



# **Fitbit: een introductie**

## **IN DIT DEEL . . .**

Ontdek je de voordelen en leer je de basisprincipes van gezondheids- en fitnesstracking.

Bekijk je de beschikbare Fitbits en ontdek je welke voor jou geschikt is.

Ontdek je hoe je je Fitbit configureert en de Fitbit-app installeert.

Controle krijgen op selftracking

Waarom het bijhouden van je gezondheid een goed idee is

Enkele valkuilen van gezondheidstracking

Selftrackingstatistieken checken, zoals stappen, afstand en hartslag

## Hoofdstuk 1

# Gezondheids- en fitnessstracking

**J**e bent een machine die gegevens genereert. Als je met een creditcard betaalt, door een geautomatiseerd tolsysteem rijdt, een e-mail beantwoordt of een oproep doet, laat je steeds een stroom van enen en nullen in je kielzog achter je. Dit zogeheten 'digitaal spoor' (*digital exhaust*) bestaat uit de acties, keuzen en voorkeuren die je genereert in je dagelijks leven. Deze kun je tracken en opslaan. Zelfs wanneer je alleen maar op het web surft, laat je geen vingerafdrukken achter, maar klikafdrukken (*clickprints*) die je surfgedrag op unieke wijze identificeren. Zo wordt het papierloze spoor van je elektronische ik alleen maar langer.

Alle gegevens die je genereert, worden steevast gebruikt om anderen rijk te maken, meestal door ze te verkopen aan adverteerders en marketeers. Zou het niet mooi zijn als je gegevens kunt genereren die voor *jou* handig zijn? Ik heb het niet over gegevens die je rijk maken, althans niet letterlijk. Ik heb het over gegevens die je kunt gebruiken om gezonder, fitter, slanker en rustiger te worden.

Welkom in de wereld van gezondheids- en fitnessstracking. In dit hoofdstuk neem ik je mee op een reis door deze wereld, verken je de voordelen (en ja, de paar nadelen) en maak je kennis met de soorten gegevens die je kunt bijhouden. Het wordt allemaal gepresenteerd vanuit het Fitbit-perspectief.

# Selftracking

Van tijd tot tijd heb je wellicht je bedenkingen over het grote aantal deelacties op sociale netwerken of dat je online wordt gevolgd door advertentienetwerken, maar je staat waarschijnlijk niet stil bij het spoor aan gegevens dat je overal achterlaat. Een groeiend deel van de bevolking besteedt echter opvallend veel tijd en moeite om steeds meer persoonlijke gegevens te genereren. Terwijl de rest van ons tevreden is om na de lunch een korte wandeling te maken, *tellen* deze mensen elke stap die ze zetten. Jij en ik schatten het aantal uren dat we vannacht hebben geslapen misschien wat slaperig in, maar deze mensen dragen hun Fitbits in bed om precies te weten hoeveel uren en minuten ze hebben geslapen en welk deel in de rem (*rapid eye movement*)-fase.

Ik heb het over selftrackers, mensen die technologie gebruiken om gegevens over hun eigen leven te verzamelen, op te slaan en te analyseren. Hun selftracking kan gedetailleerde inzichten geven in hun voeding, beweging en locatie, maar ook in hun stemming, alertheid, algemeen welzijn en andere schijnbaar niet-kwantificeerbare psychologische toestanden. Dit proces van zelfdigitalisering wordt bijna altijd ondersteund door een Fitbit of soortgelijk draagbaar apparaat. Hiermee kun je zelf je fysiologische toestand controleren en externe gegevens detecteren, zoals het aantal stappen en het aantal geklommen verdiepingen. Deze zelfbenoemde datajunkies kiezen uit een verscheidenheid aan apps en websites voor Quantified Self – en deze zetten hen ertoe aan om dit nog meer te doen. Het is dan ook geen wonder dat deze beweging *Quantified Self* wordt genoemd en dat de beoefenaars ervan steeds meer bekendstaan als *quantified-selfers* of eenvoudigweg *QSers*.

Je zou kunnen denken dat het doel van al dit zelfonderzoek is om alleen maar je belangrijkste statistieken bij te houden, maar selftrackers zijn niet tevreden met het bijhouden van slechts een paar cijfertjes. Hun belang ligt in kwantitatieve beoordeling (*quantitative assessment*): het halen van kennis uit de ruwe gegevens. Ze willen hun leven onder de *macroscoop* plaatsen, wat de algemene term is voor elke technologie die het vermogen van een persoon om gegevens te verzamelen en te analyseren vergroot. Als die gegevens je vertellen dat je op dagen dat je maar 5 of 6 uur hebt geslapen, net zo fris en fruitig bent als anders, dan is de les duidelijk: je bent een van die gelukkige mensen die geen 7 of 8 uur slaap nodig heeft. Als je hartslag piekt tijdens het avondeten, is misschien een beetje familiebegeleiding wel op zijn plaats. Kortom, door over een langere periode gedetailleerde gegevens te analyseren, veranderen selftrackers zichzelf in onderzoekers, of misschien zelfs *body hackers*. Het doel? Niets meer of minder dan een geanalyseerd (*examined*) leven, zij het een leven waarbij *geanalyseerd* ook betekent: getrackt, gekwantificeerd en vastgelegd.

# Waarom je gezondheid en conditie bijhouden?

Selftracking is een bonafide trend, maar is het iets waaraan jij zou moeten meedoen? Misschien ben je tot de conclusie gekomen dat je actiever, fitter, rustiger en gewoon gezonder kunt zijn. Zo ja, dan is dat geweldig! Maar je kunt je ook afvragen of je je activiteiten, trainingen, eten en slapen echt moet bijhouden. Waarom zou je hier moeite voor doen? Kun je niet gewoon doen wat nodig is en het daarbij laten?

Zoveel vragen! Gelukkig leiden de antwoorden op al deze vragen tot de eenvoudige conclusie dat selftracking inderdaad de moeite waard is. Waarom? Ik heb maar liefst tien redenen hiervoor:

- » je vooruitgang volgen;
- » uitzoeken wat wel en wat niet werkt voor jou;
- » gemotiveerd blijven;
- » jezelf uitdagen;
- » anderen uitdagen;
- » uitzoeken welke gezondheids- of fitnessactiviteiten je wilt uitproberen;
- » experimenteren;
- » slechte gewoontes doorbreken;
- » goede gewoontes aanmoedigen;
- » over jezelf leren.

In de volgende paragrafen geef ik de details voor elke reden.

## Met cijfers je vooruitgang concreet volgen

Misschien wel de eenvoudigste reden om je gezondheid en conditie te volgen, is het meten van je vooruitgang. Zeker, wanneer je voor het eerst aan een nieuw gezondheids- of fitnessprogramma begint, ga je je op een gegeven moment beter en in veel gevallen een *stuk* beter voelen. Maar dat eerste grote – en dus merkbare – verschil maakt al snel plaats voor kleinere – en dus niet altijd merkbare – verbeteringen. Het lijkt misschien al snel alsof je helemaal niet meer vooruitgaat, en dat is het punt waarop veel mensen ofwel hun leefstijlveranderingen terugschroeven of helemaal stoppen.

Het probleem hier is dat het bepalen of je je beter voelt niet zo'n exact proces is, vooral wanneer die gevoelens subtiel worden. Begrijp me niet verkeerd: je fitter of gezonder voelen is een fantastische beloning voor al het werk dat je doet. Maar voor succes op de lange termijn moet je die subjectieve gevoelens ondersteunen met objectieve gegevens. Om die objectiviteit te krijgen, moet je je vooruitgang *meten* door je activiteiten, trainingen en lichaamssamenstelling te monitoren.



Hier komt je Fitbit om de hoek kijken. Hij houdt bij wat je hebt gedaan en dit vergelijk je dan met wat je nu doet.

Hoe helpt die vergelijking? Nou, als je je nu niet veel beter voelt dan vorige maand, maar je Fitbit vertelt je dat je gemiddeld 2000 stappen per dag meer zet of dat je hartslag 5 slagen lager ligt, dan weet je dat je nog steeds de goede kant op gaat ondanks hoe je je voelt. Oh, en goed gedaan, trouwens!

## Uitzoeken wat wel en wat niet werkt voor jou

De weg naar gezond leven, is geen rechte lijn. Ja, de algemene richting is duidelijk – meer bewegen, beter eten en minder stress – maar de specifieke route om er te komen, is voor iedereen anders. In het ideale geval neem je toevallig het pad dat bij je past en stuit je niet op een aantal doodlopende straten. Ah, maar dit is het probleem: hoe weet je wanneer je op de juiste weg bent en wanneer je je tijd verspilt aan een doodlopende weg? Kortom (en om eindelijk te stoppen met de ‘weg’-metafoer), hoe weet je wat voor jou werkt en wat niet?

Dat is waar gezondheids- en fitnesstracking uitblinkt. Nadat je je Fitbit een tijdje hebt gebruikt, heb je uiteindelijk een waardevolle schat aan gegevens waarmee je inzicht krijgt in wat in het verleden effectief voor je is geweest. Als je belangrijkste doel bijvoorbeeld is om af te vallen, kun je je historische gegevens analyseren om te zoeken naar periodes waarin je gewicht sterk daalde en waarin je gewicht gelijk bleef of zelfs toenam. Je kunt ook zien wat je in deze periodes at, welke soorten trainingen je deed, hoeveel je sliep enzovoort. In het ideale geval zie je patronen in de gegevens die je vertellen wat wel en niet werkt.

## Gemotiveerd blijven

Je zou kunnen denken dat je je gezondheid en conditie niet hoeft te volgen. Het is alleen maar een kwestie van een doel te stellen en er dag in, dag uit zonder uitzondering naartoe te werken. Zeker, dat is geweldig als je het kunt, maar studie na studie toont een harde waarheid: wilskracht alleen werkt niet. Pure wilskracht is niet de heilige gezondheids- of fitnessgraal waardoor je doet wat nodig is om fit te worden, af te vallen of welk doel dan ook te bereiken.

Betekent dit dat het geen zin heeft om het zelfs maar te proberen? Zeker niet! Het geheime recept van succes is hier niet de wilskracht, maar de *motivatie*. Als je voldoende gemotiveerd bent om je doel te bereiken, is wilskracht niet nodig. Je *wilt* dan immers doen wat je moet doen om je doel te bereiken.

Bij motivatie kun je aan veel dingen denken: een aanstaande strandvakantie, een toekomstige liefdadigheidsloop of een weddenschap met een vriend. Je kunt ook je Fitbit gebruiken om gemotiveerd te raken. Als je je historische gegevens bekijkt en ziet dat je dagelijks aantal stappen gestaag toeneemt of je lekker afvalt, dan ben je snel gemotiveerd om hiermee door te gaan.

Niet alleen dat, maar je kunt je Fitbit ook instellen met specifieke dagelijkse doelen, zoals 10.000 stappen en 10 geklommen verdiepingen (zie figuur 1.1). Je Fitbit toont je vooruitgang richting deze doelen en motiveert je om even een ommetje te

maken op weg naar huis of de trap te nemen in plaats van de lift om jezelf op een-zame hoogte te brengen.

← Vorige Activiteitsdoelen	
<b>Dagelijkse activiteit</b>	
Stappen	10.000 stappen
Afstand	8,05 km
Calorieën verbrand	2.818 calorie...
Actieve minuten	30 minuten
Geklommen verdiepingen	10 verdiepin...
Doel voor actieve uren	9 uur/dag

**FIGUUR 1.1:** Dagelijkse doelen stellen voor stappen, calorieën verbrand, verdiepingen en meer.

## Jezelf uitdagen

Een van de belangrijkste redenen waarom mensen er niet in slagen om hun gezondheids- of conditiedoelen te bereiken, is dat ze goed beginnen met goede resultaten, zodat ze gewoon doorgaan met wat ze doen. Dat klinkt niet zo slecht, behalve dat je lichaam zich op een prachtige manier aanpast aan de meeste dingen waaraan het wordt blootgesteld. Als je begint met wandelen, hardlopen of gewichtheffen is dit vaak extreem zwaar, maar na een paar keer voelt het al behoorlijk goed. Het oefenen belast je hart en breekt je spieren een beetje af. Als je eenmaal stopt, herstelt je lichaam niet alleen de schade, maar maakt het je hart en spieren zelfs sterker. Dat proces van aanpassing (*adaptation*), is een van de geheimen om fitter te worden.

Het is beter om te zeggen dat een van de geheimen van fitter worden, is *als* je langzaam en gestaag de belasting van je lichaam verhoogt. Als je gewoon op hetzelfde niveau blijft trainen, dan past je lichaam zich gewoon aan die belasting aan en stopt het met verbeteren. Dat is de reden waarom alle succesvolle gezondheids- en fitnessprogramma's vereisen dat je jezelf uitdaagt. Als je vorige week gemiddeld 6 minuten en 15 seconden over 1 kilometer hebt gedaan, kijk dan of je deze week dit in 6 minuten kunt doen; als je vorige maand gemiddeld 10.000 stappen per dag hebt gelopen, ga dan deze maand voor 11.000 stappen per dag; als je vorig jaar 600 kilometer hebt gelopen, zet je zinnen dit jaar dan op 750 kilometer.

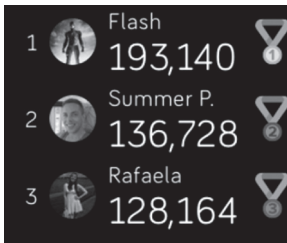
Hoe weet je nu wat je vorige week, vorige maand of zelfs vorig jaar hebt gedaan? Je Fitbit houdt het voor je bij. Je kunt dus gemakkelijk je historische gegevens bekijken en jezelf uitdagen om beter te worden.

## Anderen uitdagen

Idealiter komt je motivatie om iets aan je gezondheid en conditie te doen met je Fitbit van binnenuit, maar je hoeft niet alleen maar te zoeken naar interne motivatie. *Externe motivatie* – dat wil zeggen, andere mensen betrekken om jezelf aan

te zetten tot beweging of een dieet of wat dan ook – kan een belangrijk onderdeel van je nieuwe regime zijn. Eenvoudigweg je gezondheids- of fitnessdoel aan je vrienden of familieleden vertellen, kan bijvoorbeeld wonderen doen voor je motivatie om je aan dat doel te houden.

Hoe kan je Fitbit je hierbij helpen? Zoals ik in hoofdstuk 4 laat zien, heeft je Fitbit-account een heleboel sociale functies. Als je bijvoorbeeld via de Fitbit-community met een aantal mensen in contact bent gekomen, toont de Fitbit-app een *leaderboard* waarin je ziet wie van je vrienden de afgelopen week de meeste stappen heeft gezet (zie figuur 1.2). Ook biedt Fitbit verschillende uitdagingen waarvoor je mensen kunt uitnodigen om aan deel te nemen. Een populaire uitdaging is om te zien wie de meeste stappen kan zetten in het komende weekend.



**FIGUUR 1.2:** Kijk wie van je vrienden de meeste stappen heeft gezet.

## De volgende stap

Gezondheids- en fitnessschema's zijn geen statische routines, of zouden dat niet moeten zijn. Maar zelfs als in je programma de belasting voortdurend toeneemt en het regelmatige uitdagingen (zowel intern als extern) bevat, zul je op een dag nog steeds geconfronteerd worden met de vraag: 'Wat moet ik nu doen?' Ik heb het niet over hoeveel stappen je die dag moet zetten of wat je moet eten. Nee, het gaat om het grotere geheel: nieuwe soorten trainingen toevoegen, delen van je routine weglaten enzovoort.

Deze grote veranderingen mag je niet zomaar in een bevlieging doorvoeren. Gelukkig kun je een weloverwogen keuze maken, als je een behoorlijke hoeveelheid historische gegevens over je gezondheid en conditie hebt verzameld.

Als je bijvoorbeeld hebt hardgelopen en gefietst, kun je je vorige trainingen bekijken om te zien in welke sport je je het meest hebt verbeterd. Als je het gevoel hebt dat je je voor beide sporten even hard moet inspannen, maar dat het hardlopen veel sneller is verbeterd dan fietsen, kun je besluiten om je meer op het hardlopen te richten.

## Experimenteren

In tegenstelling tot wat veel zogenaamde goeroes verkondigen, is het verkrijgen en behouden van gezondheid en conditie niet ingewikkeld:



PAS OP

- » Om af te vallen, moet het aantal verbrande calorieën (uit) hoger zijn dan het aantal tot je genomen calorieën (in).
  - » Om verantwoord te eten, moet je dieet bestaan uit veel vers fruit en groenten, niet te veel vlees (vooral rood vlees) en weinig geraffineerd voedsel.
  - » Om fit te worden, moet je een activiteit of sport zoeken die je leuk vindt, gemakkelijk kunt beginnen en waarbij je dan langzaam maar zeker de duur en intensiteit verhoogt.
- Als je al lange tijd een zittend bestaan leidt of met gezondheidsproblemen kampt, zoals hart- en vaatziekten of diabetes, raad ik je ten zeerste aan om je arts te raadplegen voordat je begint met een trainingsprogramma.
- » Om goed te slapen, vermijd je schermtijd vóór het slapengaan, ga je op een regelmatige tijd naar bed en doe je minstens 7 tot 8 uur je ogen dicht.

Als je deze basisrichtlijnen nauwgezet volgt, word je vanzelf gezonder en fitter. Niets weerhoud je er echter van om toch iets anders te doen. Als je bijvoorbeeld hardloopt of fietst, kun je gaan trainen op een crosstrainer of een 'stairclimber' om de kracht van je benen te verbeteren. Of je kunt yoga of Pilates-sessies toevoegen om je core of 'powerhouse' (de spieren rond je romp en bekken) te versterken.

Je moet dit echter zien als een experiment. Je Fitbit-gegevens geven aan hoe je er nu voor staat. Als je een training of activiteit toevoegt, kun je het effect ervan in de gaten houden.

## Slechte gewoontes doorbreken

Je gewoontes ontstaan door in de loop van de tijd steeds weer dezelfde keuzen te maken, zodat je niet eens meer nadenkt over wat je doet. Je zit bijvoorbeeld de hele dag achter je bureau op je werk, kijkt de hele avond op de bank tv, en je doet dit een aantal dagen achter elkaar. Zo heb je snel de slechte gewoonte te pakken om het grootste deel van de dag te zitten. Het problematische is dat je het waarschijnlijk niet eens beseft.

En hier komt je Fitbit in beeld om van deze slechte gewoonte af te raken. Je Fitbit is vooral een *activiteitentracker*, die bijhoudt wanneer je overdag beweegt en wanneer je dat niet doet. Zo kan je Fitbit bijvoorbeeld het totale aantal minuten bijhouden dat je overdag actief bent en ook de uren gedurende de dag waarin je minstens 250 stappen zet. Als het totaal aantal actieve minuten erg laag is en je neemt niet minstens 250 stappen gedurende de meeste uren van de dag, dan is inactiviteit de slechte gewoonte. Dankzij je Fitbit weet je nu dat je een slechte gewoonte hebt, wat de eerste stap is om die te doorbreken en actiever te worden.

## Goede gewoontes aanmoedigen

Dag na dag steeds weer slechte keuzen maken, leidt tot slechte gewoontes, maar dit is het goede nieuws: dag na dag steeds weer *goede* keuzen maken, leidt tot goede gewoontes. Het bijhouden van je gezondheid en conditie helpt je hierbij

door je te laten zien welke activiteiten positieve resultaten opleveren. En het zien van die positieve resultaten in harde cijfers – meer stappen, een lagere hartslag of een gewicht dat dichterbij je doel ligt – geeft je de motivatie om die activiteiten te blijven doen. Het resultaat is een positieve spiraal die leidt tot goede gewoontes voor een betere gezondheid en conditie.



BELANGRIJK

Verwacht niet dat in een paar dagen of zelfs een paar weken je goede gewoontes ontstaan. Een onderzoek uit 2009 wees uit dat om een gewoonte te ontwikkelen mensen gemiddeld 66 dagen nodig hebben. Houd dus vol!

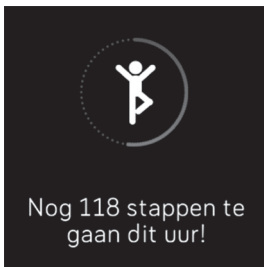
Een kwaliteitstracker helpt je ook goede gewoontes te ontwikkelen door je de hele dag door kleine duwtjes de goede richting in te geven. Je Fitbit toont je bijvoorbeeld in het onderdeel Vandaag cirkels met de voortgang richting je dagelijkse doel vet weergegeven. Is de cirkel compleet dan heb je je doel bereikt. In figuur 1.3 zie je bijvoorbeeld dat ik vandaag iets minder dan 3500 stappen heb gezet en de niet volledig gevulde cirkel vertelt me hoe ver ik nog van mijn doel van 10.000 stappen verwijderd ben. Nog een heel stuk te gaan! Ik wil een complete cirkel, dus ik ben gemotiveerd om in beweging te blijven.

Met 10.000 stappen is de cirkel volledig gevuld



**FIGUUR 1.3:** De cirkel bij elk Fitbit-onderdeel is compleet als je je doel hebt bereikt.

Op dezelfde manier geven de meeste Fitbits 10 minuten voor het verstrijken van een uur een melding als je je doel per uur, dat standaard 250 stappen is, nog niet hebt bereikt (zie figuur 1.4). Dat is slechts 2 of 3 minuten lopen, dus kom uit je stoel en ga even een stukje lopen.



**FIGUUR 1.4:** Je Fitbit tikt je op je vingers als je dit uur niet minstens 250 stappen hebt gezet.

## Over jezelf leren

Een typische gezondheids- en fitnesstracker genereert een heleboel gegevens. Afhankelijk van de mogelijkheden van het apparaat kan het stappen, hartslag, geklommen verdiepingen, afstand, tempo (*pace*), actieve minuten en verbrande calorieën bijhouden. Al deze statistieken hebben één ding gemeen: elk gegeven vertelt je iets over jezelf. Zonder tracker worden de dagen weken, de weken maanden en de maanden jaren met slechts een vaag idee van hoe actief je bent, hoeveel je slaapt en hoe goed je eet. En, als je bent zoals de meeste mensen, is zelfs dat vage idee waarschijnlijk een overschatting. Het verbeteren van je gezondheid en conditie betekent dat je jezelf goed kent. Dit kun je het best bereiken met objectieve gegevens over je activiteiten, trainingen en lichaamssamenstelling. Dat is precies de kern van elke tracker die deze naam waardig is. Staan gezondheid en conditie bij jou hoog in het vaandel en wil je dit bijhouden, dan kun je eigenlijk niet zonder activiteitstracker.

## De keerzijde van gezondheids- en fitnesstracking

Nadeel? Kan een selftracker een nadeel hebben, gezien alle positieve dingen uit de vorige paragraaf over het bijhouden van je gezondheid en conditie? Ja. Er bestaan verschillende valkuilen, maar ze zijn van ondergeschikt belang. Ook kun je ze gemakkelijk vermijden als je ze kent en er rekening mee houdt bij het volgen van je activiteiten. Hier zijn ze dan:

- » **Het gevoel van druk of stress om je dagelijkse doelen te bereiken.** Het is een goed gevoel om je dagelijkse doel te bereiken, bijvoorbeeld voor het aantal stappen of het aantal actieve minuten dat je hebt gehaald. Het proces om dat gevoel te krijgen, kan je echter ook een hoop druk opleveren. Onthoud allereerst dat hoewel het de moeite waard is om je doelen te bereiken, een ontspannen houding ten opzichte van die doelen het beste is. Bovendien kan stress veel van je gezondheids- en conditiewinst ongedaan maken. Het is een beetje ironisch als je stress krijgt over die gezondheids- en conditiewinst.
- » **Het gevoel van schuld, schaamte of je waardeloos voelen als je je dagelijkse doelen niet bereikt.** Je dagelijkse activiteitendoelen zijn bedoeld als milde prikkel om je te laten bewegen en betere keuzen in je leven te maken. Deze doelen zijn echter geen oordelen. Als je te weinig verdiepingen hebt geklommen of calorieën verbrand, relatieveer het dan en neem je voor om het morgen beter te doen. Vergeet niet dat de weg naar een goede gezondheid en algemene conditie een lange weg is (in feite is het – of zou het moeten zijn – een levenslange weg). Deze is niet afhankelijk van de resultaten van een enkele dag. Als je je doelen vaak haalt (zie ze als 'dagelijkse' doelen), dan kom je uiteindelijk waar je wilt zijn.
- » **Je dagelijkse routines worden verstoord of beheerst door je voornemen om je activiteitendoelen te halen.** Als je bij 'dagelijkse routines' denkt aan langdurig zitten op het werk of 's avonds op de bank, is actief zijn een voordeel. Maar als een oude vriend je uitnodigt voor een kopje koffie of een etentje en je probeert er onderuit te komen omdat je nog een paar duizend stappen te gaan hebt om je doel te bereiken,

dan klopt dit niet echt. Ga lekker op bezoek bij je vriend, morgen is er weer een dag om je doel bereiken. Je kunt natuurlijk ook je vriend vragen om eerst een stukje te gaan wandelen!

- **Het gevoel dat een activiteit die je niet bijhoudt een verspilde activiteit is.** Je gaat een lange wandeling maken. Je komt erachter dat je je Fitbit vergeten bent en geniet niet langer van de wandeling omdat nu de stappen en de tijd dat je actief bent niet meer 'tellen'. Oké, ik snap het: in een ideale wereld mis je nooit een stap of een minuut of een kilometer. Maar in de echte wereld worden veel activiteiten niet bijgehouden. Dat is prima, want het is veel belangrijker dat je actief bent, ook al wordt die activiteit nu alleen nog maar in je hoofd 'bijgehouden'.
- **Gebrek aan motivatie om actief te zijn als je je tracker niet hebt.** Deze valkuil lijkt op de vorige in die zin dat een activiteit zonder tracker geen statistieken genereert en niet echt of belangrijk is. Zonder die getallen ben je niet gemotiveerd om de activiteit zelfs maar te doen. Vergeet niet dat je gezondheid echt belangrijk is en niet een stel-tje statistieken. Doe de activiteit in ieder geval omdat je gewoonweg dichterbij je langetermijndoel komt. Je zult er blij mee zijn als je in de toekomst er gezonder en fitter door voelt.



BELANGRIJK

Als je een wandeling maakt of een andere activiteit zonder je Fitbit om, hoeft je inspanning niet onopgemerkt te blijven. Je kunt de activiteit altijd nog handmatig registreren, zoals je leest in hoofdstuk 5.

## Meeteenheden om je gezondheid en conditie te tracken

Een meeteenheid (*metric*) is een standaard die je gebruikt om iets te meten. Deze standaard is meestal *kwantificeerbaar*, wat betekent dat je hem numeriek of statistisch kunt uitdrukken. Gezondheids- en fitnesstracking – dat zoals ik eerder in dit hoofdstuk al aangaf bekendstaat als de *Quantified Self*-beweging – draait om de meeteenheden en de aantallen die ze genereren: aantal stappen, geklommen verdiepingen, geslapen uren en nog veel meer.

Gelukkig zijn deze meeteenheden meestal eenvoudig, maar zelfs schijnbaar eenvoudige meeteenheden – zoals het aantal stappen dat je in een dag zet – hebben subtiele nuances die je moet begrijpen. De rest van dit hoofdstuk besteed ik aan het doornemen van de zeven meeteenheden die de meeste Fitbits bijhouden – aantal genomen stappen, afgelegde afstand, aantal geklommen verdiepingen, actieve minuten, hartslag, verbrande calorieën en de tijd.



BELANGRIJK

Ik zei de *meeste* Fitbits. De eenvoudigere Fitbit-trackers, zoals bijvoorbeeld de Ace 2 voor kinderen, hebben alleen het aantal stappen, de actieve tijd en verbrande calorieën. In hoofdstuk 2 lees je welke meeteenheden elke Fitbit bijhoudt.

## Aantal genomen stappen

Fitbit heeft naam gemaakt als een eenvoudige en gemakkelijk te gebruiken stap-tracker, ook wel bekend als een *stappenteller*. Tot op de dag van vandaag blijft het aantal stappen dat je dagelijks neemt (zie figuur 1.5) de meest iconische en bekendste meeteenheid van het apparaat. Het is niet verwonderlijk dat stappen hun plek hebben verdiend op je Fitbit, want elk stap is een indicatie van activiteit. Een stap zetten, betekent dat je niet op één plek gaat zitten of staan. Beide zijn immers slecht voor je gezondheid als je het te veel doet. Je kunt niet fit worden of blijven zonder beweging, dus een stap is, nou ja, een stap in de goede richting.

‘Wacht eens even’, hoor ik je vragen. ‘Als de Fitbit om mijn pols zit, hoe weet hij dan wat mijn voeten en benen doen?’ Uitstekende vraag! Het antwoord is dat elke Fitbit wordt geleverd met een *versnellingsmeter* (accelerometer), een speciale sensor die is ontworpen om beweging (vooral versnelling) te detecteren en die beweging om te zetten in gegevens. Een Fitbit kan stappen vanaf je pols detecteren omdat hij ervan uitgaat dat je met je armen zwaait terwijl je beweegt. Als de totale beweging, snelheid, versnelling, frequentie en afstand van een bepaalde arm-zwaai een vooraf bepaalde drempel overstijgt, identificeert het stappenteller-algoritme van Fitbit je beweging als een stap en voegt die stap toe aan je totaal.



**FIGUUR 1.5:** Je Fitbit houdt het aantal stappen bij dat je elke dag zet.

Dit algoritme werkt redelijk goed, met name omdat de versnellingsmeter bewegingen langs drie assen kan detecteren: vooruit-achteruit, links-rechts en omhoog-omlaag. Je kunt het algoritme echter op verschillende manieren voor de gek houden:

- » Als je de arm waaraan je je Fitbit draagt, stilhoudt of weinig beweegt tijdens het wandelen (of hardlopen), dan worden je stappen mogelijk niet geteld. Gelukkig mis je geen stappen als je je arm stilhoudt bij het duwen van een wandelwagen of winkelwagentje.
- » Bij een activiteit met krachtige armbewegingen, maar zonder stappen – zoals het scheppen van sneeuw en het graven van gaten – worden die armbewegingen als



stappen geteld. Ik beschouw deze extra stappen niet als onverdiend omdat, laten we eerlijk zijn, het scheppen en graven ook *erg intensief* is.

- » Als je zit of stilstaat en je arm krachtig zwaait in een wandelende of rennende beweging, worden die armzwaaien als stappen geteld.

Ja, het is dus mogelijk om het stappentellen te bedriegen door met je Fitbit-arm te zwaaien terwijl je niet beweegt. Natuurlijk zou je dat nooit doen, omdat je net zo goed als ik weet dat je alleen jezelf bedriegt, toch? *Toch?*

## Afgelegde afstand

Stel dat je vandaag 10.000 stappen loopt en 6 maanden later nog steeds 10.000 stappen loopt. Stel ook dat je gedurende die 6 maanden regelmatig hebt gesport. Betekent het feit dat je hetzelfde aantal stappen hebt gelopen dat je conditie in die tijd niet is verbeterd? Niet noodzakelijkerwijs. Als je de tweede keer een grotere afstand hebt afgelegd, heb je meer uit die stappen gehaald door sneller te lopen.

De meeteenheid Afgelegde afstand is belangrijk, omdat je in staat bent om te zien hoe ver je met een bepaald aantal stappen komt. Als je verder kunt wandelen (of hardlopen) met hetzelfde aantal stappen – of in dezelfde tijd – verbetert je conditie.

Ook de afstand op zich (dat wil zeggen, zonder rekening te houden met het aantal stappen) is belangrijk voor hardlopers en fietsers. Als je aan het trainen bent voor je eerste wedstrijd van 10 km, moet je je trainingsprogramma zo opstellen dat je langzaam de afstand opbouwt tot je weet dat je de 10 km aankunt.

Het lijkt misschien raar dat een apparaat aan je pols kan achterhalen hoe ver je tijdens het wandelen of hardlopen bent gekomen (zie figuur 1.6). Maar een Fitbit kan de afstand niet op één maar op drie manieren berekenen:

- » Een Fitbit Ionic-horloge heeft een gps (*global positioning system*)-ontvanger aan boord. Met dit gps-signaal kan de Ionic je locatie volgen en je afstand automatisch berekenen.
- » Zowel de Ionic- als de Versa-horloges gebruiken alleen gps voor afstandsgerelateerde activiteiten (zoals hardlopen en wandelen) die door de app Training worden gestart (zie hoofdstuk 9). De Ionic en de Versa gebruiken geen gps voor andere activiteiten die ze tracken.
- » Een Fitbit Versa-horloge of een Charge 3- of Inspire-polsbandtracker kan verbinding maken met de gps-ontvanger van je smartphone en met dat signaal je afstand berekenen.
- » Alle andere Fitbits die de afstand volgen, doen dit door het aantal stappen dat je neemt te vermenigvuldigen met je staplengte. Wacht, wat zeg je nou! Hoe weet een Fitbit je staplengte? Fitbit berekent automatisch de staplengte aan de hand van de lengte- en geslachtsgegevens die je bij het instellen van je Fitbit-account opgeeft (zie hoofdstuk 3). Eigenlijk maakt Fitbit twee berekeningen: je wandelstaplengte en je hardloopstaplengte.

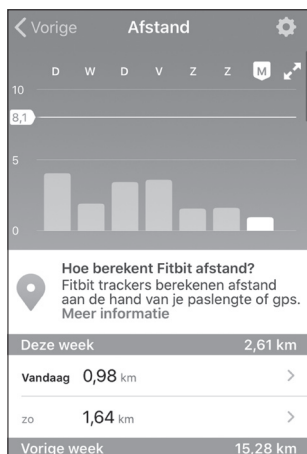


BELANGRIJK



BELANGRIJK

Als je twijfelt of een staplengteberekening op basis van lengte en geslacht nauwkeurig is, hoef je je geen zorgen te maken: je kunt je werkelijke staplengtes berekenen en deze handmatig invoeren, zoals ik in hoofdstuk 5 uitleg.



**FIGUUR 1.6:** Sommige Fitbits vertellen je de afstand die je dagelijks aflegt.

## Geklommen verdiepingen

Wandelen op een vlakke ondergrond is een fantastische manier om fit te worden en je beter te voelen. Je kunt je fitnessprogramma echter snel en gemakkelijk op een hoger plan tillen door stijgingen aan je wandelingen toe te voegen. Deze beklimmingen kunnen van alles zijn: de trappen thuis of op het werk, een lokale straat met een steile helling, of een park of een vergelijkbare natuurlijke omgeving met een of meer heuvels. Wat je ook beklimt, omhooggaan is altijd moeilijker dan horizontaal blijven en hoe steiler de klim hoe harder de training.



PAS OP

Trappen en heuvels zijn zware trainingen, zelfs voor ervaren wandelaars. Als je net begint met je fitnessprogramma en je bent ouder dan 50 jaar, of als je lijdt aan hart- en vaatziekten, nierziekten, diabetes, hoge bloeddruk of artritis, praat dan met je arts voordat je beklimmingen toevoegt aan je trainingen.

Bepaalde Fitbits kunnen het aantal verdiepingen dat je dagelijks beklimt, bijhouden (zie figuur 1.7). Deze apparaten bevatten een sensor, een *hoogtemeter* genaamd, die veranderingen in de hoogte detecteert. Wanneer de hoogtemeter detecteert dat je ongeveer 3 meter stijgt, voegt hij een verdieping toe aan je totaal. Helaas negeert de hoogtemeter negatieve hoogteveranderingen, dus het afdalen telt niet!

Misschien vraag je je af of het opvoeren van de hellingshoek op een loopband meetelt of het gebruik van een StairMaster? Nee, sorry. De hoogtemeter detecteert veranderingen in de barometerdruk, dus je Fitbit moet fysiek omhooggaan om mee te tellen voor een beklimming.



**FIGUUR 1.7:** Enkele Fitbits volgen het aantal verdiepingen dat je dagelijks beklimt.

## Actieve minuten

Het ergste wat je kunt doen voor je gezondheid is nietsdoen. Zitten is vooral slecht, maar op één plek staan is niet veel beter. Als je fit wilt zijn, is het recept eenvoudig: je moet bewegen. Hoewel elke beweging goed is, tellen niet alle soorten bewegingen hetzelfde voor je gezondheid op lange termijn. Ontspannen slenteren is bijvoorbeeld prima om te doen, maar je conditie zal er niet door verbeteren. In plaats daarvan stellen de meeste deskundigen voor om minstens 150 minuten gematigde lichamelijke activiteit per week te doen. Wat betekent *gematigd*? In principe is dit elke activiteit die je hartslag een beetje verhoogt, zoals het volgende:

- » wandelen in een hoog tempo (minstens 5 km per uur);
- » tennissen;
- » bladeren harken en vergelijkbare tuinarbeid.

Als je dit soort activiteiten gedurende ten minste 10 minuten uitvoert in de Fitbit-trackingwereld, dan wordt die tijd toegevoegd aan je meeteenheid Actieve minuten, zoals je ziet in figuur 1.8. Je Fitbit weet natuurlijk niet wat je doet, maar de versnellingsmeter kan de intensiteit van je inspanning meten. Deze bepaalt of de tijd als actieve minuten wordt geteld. Nog beter is een Fitbit met een ingebouwde hartslagmeter (zie het volgende hoofdstuk), omdat de hartslag een nauwkeurigere indicator is voor de intensiteit van een activiteit.



**FIGUUR 1.8:** Sommige Fitbits kunnen je dagelijks aantal actieve minuten bijhouden.

## Hartslag

Wat is het verschil tussen loom slenteren en een stevige wandeling, of langzaam joggen en snel hardlopen? Het slenteren en joggen zijn makkelijker dan de wandeling en het hardlopen. Je Fitbit kan dit verschil tot op zekere hoogte voelen aan de hand van de intensiteit van je armzwaaien. Deze zijn meestal korter en langzamer tijdens meer ontspannen activiteiten en worden steeds langer en sneller naarmate je je snelheid opvoert.

Er is echter nog een ander belangrijk verschil tussen slenteren of joggen aan de ene kant van het activiteitspectrum en een stevige wandeling of hardlopen aan de andere kant: voor het laatste geldt dat je hartslag – gemeten in slagen per minuut (bpm) – stijgt naarmate je sneller gaat.

De mogelijkheid om een getal, zoals slagen per minuut, aan een inspanning toe te wijzen is nauwkeuriger en beter bij te houden na verloop van tijd dan de intensiteit van het armzwaaien. Dit is de reden dat sommige Fitbits een ingebouwde hartslagmeter hebben.

Als je in het verleden al ervaring hebt opgedaan met hartslagmeters, weet je dat je standaard een combinatie hebt van een riem die de hartslagsensor op je borstkas houdt, relatief dicht bij je hart, en een apparaat, zoals een trainingshorloge of smartphoneapp, dat de hartslaggegevens van de sensor leest. Kortom, op deze manier een hartslagmeter gebruiken, is een heel gedoe.

Dat gedoe verdwijnt wanneer je een Fitbit gebruikt om je hartslag te controleren (zie figuur 1.9), omdat je geen extra apparaten hoeft vast te binden. In plaats daarvan wordt de Fitbit geleverd met een of meer lichtdiodes (leds) op de achterkant (Fitbit noemt ze PurePulse leds). Deze leds reflecteren op de huid om veranderingen in het bloedvolume te detecteren. Dit zien ze aan je haarvaten (kleine bloedvaten) die uitzetten en samentrekken als je hart klopt.



**FIGUUR 1.9:** Enkele soorten Fitbits hebben een hartslagmeter aan boord.

Zorgen deze leds voor een accurate hartslag? Voor het grootste deel wel, vooral als je in rust bent of matig beweegt. Problemen met het detecteren van de hartslag kunnen zich voordoen tijdens intensieve trainingen en tijdens activiteiten waarbij je de pols regelmatig moet buigen (zoals bij gewichtheffen) of bij krachtige, niet-ritmische armbewegingen (zoals bij vechtsporten). In hoofdstuk 7 lees je meer over het monitoren van je hartslag.

## Calorieën verbrand

Als je interesse in selftracking wordt ingegeven door de wens om af te vallen of je huidige gewicht te handhaven, is het van cruciaal belang dat je elke dag de calorieën die je verbrandt, bijhoudt. Wat er met je gewicht gebeurt, hangt vooral af van de calorieën:

- » **Afvallen.** De calorieën die je overdag tot je neemt (calorieën in), moeten minder zijn dan de calorieën die je verbrandt (calorieën uit).
- » **Op gewicht blijven.** De calorieën die je tot je neemt, moeten ongeveer gelijk zijn aan de calorieën die je verbrandt.

Er zijn enkele verwarrende factoren, spieren wegen bijvoorbeeld meer dan vet. Elke activiteit die vet door spieren vervangt, leidt er dus vaak toe dat je aankomt. Maar in het algemeen bepaalt het verschil tussen de calorieën in en de calorieën uit of en hoe je gewicht verandert.

Fitbit stelt je in staat om het 'calorieën in'-deel van de vergelijking bij te houden in je dagelijkse voedsellogboek. Hier voer je handmatig in wat je eet of je scant de barcode van een voedingsmiddel (als dat er een heeft). Op basis van deze informatie berekent Fitbit automatisch de totale hoeveelheid calorieën door gebruik te maken van zijn voedingsdatabase. Zie hoofdstuk 10 voor meer informatie over het bijhouden van voedsel.

Voor het ‘calorieën uit’-deel van de berekening bepaalt Fitbit eerst de snelheid waarmee je calorieën verbrandt bij standaardlichaamsfuncties, zoals je hartslag, ademhaling en hersenactiviteit. Deze berekening wordt je *basal metabolic rate* (BMR) genoemd. Fitbit bepaalt de BMR op basis van je lengte, gewicht, leeftijd en geslacht. Fitbit schat ook de verbrande calorieën op basis van de intensiteit en de duur van de activiteiten en trainingen, en je hartslag als je Fitbit deze meet. Met deze drie metingen – BMR, activiteit en hartslag (indien beschikbaar) – houdt je Fitbit dagelijks je verbrande calorieën bij als een meeteenheid, zoals je ziet in figuur 1.10.



**FIGUUR 1.10:** De meeste Fitbits gebruiken je BMR en activiteiten om de dagelijks verbrande calorieën op te sporen.

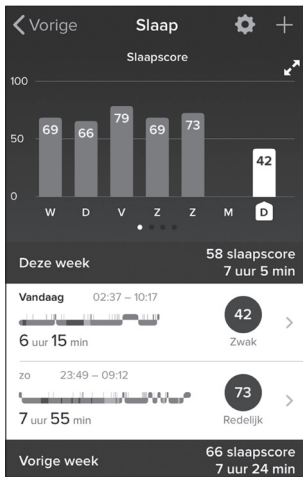
## Slaaptijd

Als je een bepaalde nacht niet genoeg slaap krijgt, kun je de volgende dag waarschijnlijk nog steeds normaal functioneren, misschien met een paar extra geuewen. Maar veel studies hebben aangetoond dat als je een aantal nachten achter elkaar niet genoeg slaapt, je een aanzienlijke fysieke en cognitieve achteruitgang zult ervaren.

Stel dat je probeert de last van een chronisch slaapttekort tegen te gaan door om 23.00 uur naar bed te gaan en om 7.00 uur 's morgens wakker te worden. Het probleem is opgelost als je 8 uur onder zeil bent, toch? Niet zo snel. Tuurlijk, je ligt 8 uur *in bed*, maar sliep je de hele tijd? Of was je 's nachts onrustig? Heb je jezelf één of meerdere keren wakker gemaakt? Werd je om 6.30 uur wakker en lag je maar te wachten tot je wekker om 7.00 uur afging? Het kan zijn dat je niet meer dan 6 of 7 uur hebt geslapen. Het probleem is zeker niet opgelost.

Weten hoeveel je echt slaapt, is moeilijk omdat het erg lastig is om objectief te zijn over de kwaliteit van je slaap. Gelukkig is je Fitbit er om je te helpen. Hij houdt je slaap in de gaten en rapporteert de resultaten als de hoeveelheid tijd die je wakker, onrustig en slapend was, zoals je ziet in figuur 1.11. Beter nog, als je Fitbit een hartslagmeter heeft, kan hij je slaaptijd onderverdelen in slaaphasen,

zoals lichte slaap of remslaap. Ik leg in hoofdstuk 6 uit hoe de Fitbit slaappatronen bijhoudt.



**FIGUUR 1.11:** De meeste Fitbits kunnen je dagelijkse slaaptijd bijhouden.