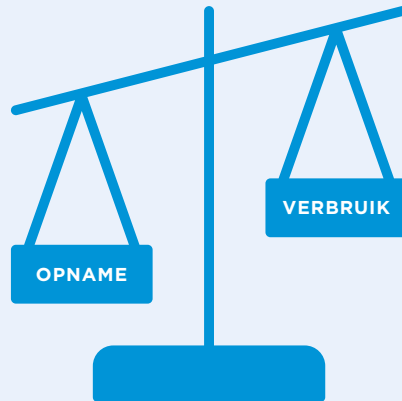
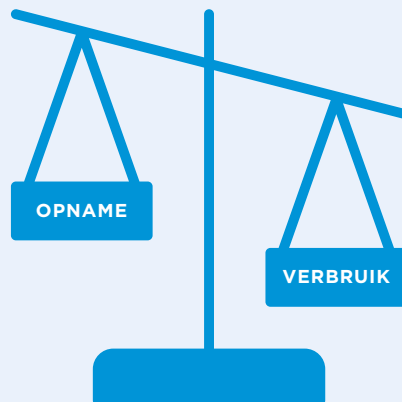


Bijlage 5e

Mijn lichaam is een balans



- 1** → *Of je neemt méér energie (kcal) op dan je verbruikt ...*
Dan wordt de overtollige energie in je lichaam opgeslagen in de vorm van vet. Je lichaamsgewicht neemt toe.



- 2** → *Of je neemt minder energie (kcal) op dan je verbruikt.*
Dan wordt het reservevet dat opgeslagen is in je lichaam als brandstof gebruikt. Je lichaamsgewicht neemt af.