



Adı Soyadı: .....

Tarih: .....

Zayıflamak ya da kilo kontrolü sağlamak için enerji dengesini anlamak önemlidir. Günlük harcadığınız kalori miktarından daha fazlasını yediğinizde, vücudunuz bu fazla kalorileri yağ olarak depolar. Depo edilmiş yağların yakılabilmesi için negatif kalori dengesi yaratmak gerekir; bu daha az yemek yiyerek ya da daha fazla hareket ederek sağlanabilir. Doğru beslenme planını oluşturabilmek için önce günlük enerji sarfiyatı hesaplanmalıdır. Vücut kompozisyonu hakkında daha fazla okuma için yukarıdaki QR kodu kullanabilirsiniz.

Bu form, günlük ortalama MET değerinizi ve günlük yaptığınız toplam kalori miktarını hesaplamak için kullanılır. Sadece aktiviteleri ve sürelerini yazmanız gerekmektedir; diğer bilgiler eğitmen tarafından hesaplanacaktır. Listede bulunmayan aktiviteleriniz için boş satırlar bırakılmıştır. Yaptığınız aktiviteleri detaylıca belirterek yazınız.

| Saat                 | Dakika                 | FİZİKSEL AKTİVİTELER                                   | MET                  | kcal                 |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Uyumak</u>                                          | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Kişisel bakım (duş, giyinmek, traş, makyaj vb.)</u> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Ulaşım (oturarak)</u>                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Ulaşım (otomobil kullanarak)</u>                    | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Ofis / ev içinde yürümek</u>                        | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Oturarak bilgisayarda çalışmak</u>                  | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Yemek yapmak, sofrta hazırlamak</u>                 | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Yemek yemek</u>                                     | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Çocuklarla oyun (hafif aktivite, oturarak)</u>      | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u>Otmurmak (TV izlemek, kitap okumak, sohbet vb.)</u> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> | <u> </u>                                               | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| Toplam süre          |                        |                                                        | Ortalama             | Toplam Kalori        |
| <input type="text"/> | : <input type="text"/> |                                                        | <input type="text"/> | <input type="text"/> |