**CASUS 1: Jan van Geffen**

Jan van Geffen, 19 jaar oud, 1.81m . Hij weegt 98.1 kg en heeft een vetpercentage van 28%, wordt door zijn voetbaltrainer door verwezen naar jou als gewichtsconsulente en bewegingscoach op een sportschool.

Jan is te zwaar waardoor hij niet goed mee kan in het eerste voetbalteam en nu een stapje terug moet doen naar het tweede team. Zijn startsnelheid en conditie zijn minder goed door zijn overgewicht. Al zijn vrienden zitten in het eerste team en gaan na het trainen en voetballen gezellig in de kantine wat pilsjes drinken, frites en een snack nuttigen. Daarnaast gaan ze in de weekenden 1 tot 2 avonden flink op stap met elkaar. Jan voelt zich al maanden somber doordat hij de aansluiting bij zijn vrienden in ‘het Eerste’ mist. Daarom gaat hij proberen af te vallen en zijn conditie te verbeteren.
Hij woont nog thuis en zijn ouders staan achter hem. Zijn moeder is ook te dik, vader niet en zus is mollig. Jan is als kind altijd al wat gezetter geweest dan zijn vrienden. Hij werd hiermee vaak geplaagd. Hij heeft nog nooit een vriendin gehad, schaamt zich voor zijn figuur, draagt daarom altijd wijde truien of een blouse met een spijkerbroek.

Hij studeert in Nijmegen en reist elke dag met de trein op en neer. Hij eet in de schoolkantine vaak vette happen en is een zoete kauw. In de trein eet hij chips, drop, snoepjes, vaak uit verveling en doordat hij somber is. Bij hem thuis is veel snoep in huis omdat zijn moeder ook een echte snoeper is. Hij drinkt veel ijsthee. In de weekenden na het voetballen zeker 10 pilsjes en bij het op stap gaan ook. Hij heeft ‘s avonds na het trainen altijd honger en trek, snaait van alles.

 ***Een dagvoeding:***

07:00 uur: 2 sneetjes wit brood besmeerd met margarine en belegd met hagelslag en 1 glas melk

11:00 uur: 2 sneden wit brood besmeerd met margarine en belegd met leverpastei of boterhamworst en water

1300 uur: 2 sneden wit brood besmeerd met margarine en ook belegd met worst, salami, 1 banaan, ijsthee

15:30 uur: 2 sneden wit brood besmeerd met margarine en met worst en salami en water

17:15 uur: bord gebonden soep, vol bord aardappelen, varkensvlees, groenten en vla

In de weekenden: laat uit bed, tosti, bord soep, minipizza, ijsthee, blikje golden power, frites met sate, kroket, kipnuggets, 3 glazen cola, 3 handjes pinda's, 1 pakje fristi