Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

GESCHAT VETPERCENTAGE · OP BASIS VAN JE FOTO

20–26%

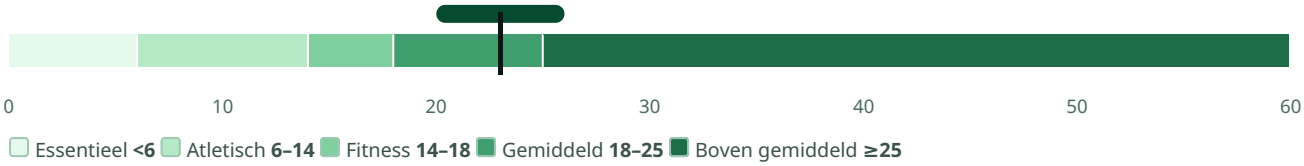
Middelpunt ≈ 23%

Categorie: **Gemiddeld (Man)** · Fotokwaliteit: **Goed**

Slanker dan ongeveer 53–87% van de mannen van jouw leeftijd

Een schatting op basis van één foto, geen DEXA-scan. Houding, kleding en licht kunnen de uitkomst met meerdere procentpunten verschuiven.





Je drie prioriteiten

1. Verlies vet langzaam

Een tekort van 300–500 kcal per dag (pagina 7) brengt je op ongeveer 20% in circa 4–8 weken (pagina 6).

2. Eiwit bij elke maaltijd

130–180 g per dag: ongeveer 40 g in elk van vier maaltijden.

3. Volgende foto op 2026-12-20

Vier weken na dit rapport, met dezelfde opstelling (pagina 8).

Drie observaties uit deze foto

1. Voorbeeldobservatie: de schouders tonen een lichte scheiding van de bovenarmen.
2. Voorbeeldobservatie: de taille heeft een zachte contour, zonder duidelijke aftekening van de buik.
3. Voorbeeldobservatie: een ontspannen frontaal beeld laat contouren aan de zijkant en achterkant buiten beeld.

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

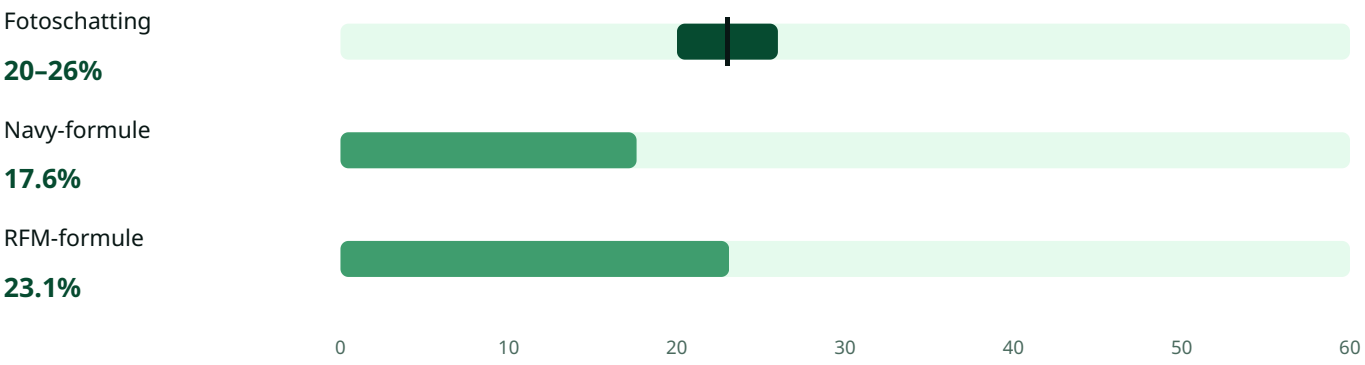
02 Methode en foutmarge

Je bereik komt uit één foto, gelezen door een visionmodel met een vaste prompt en getoetst aan harde grenzen (3–60 %, minstens 6 punten breed). Het is een visuele schatting, geen meting van lichaamssamenstelling.

Houding	Voorover leunen, draaien of de buik aanspannen verandert hoe taille en heupen eruitzien en kan de schatting met enkele punten verschuiven.
Licht	Licht van boven verdiept schaduwen en laat definitie sterker lijken; vlak frontaal licht verbergt die.
Kleding	Aansluitende kleding laat contouren zien; losse stof verbergt die en maakt de foto «beperkt».
Camera	Een groothoeklens dicht bij het lichaam vertekent verhoudingen; een telefoon op 2–3 m ter hoogte van de taille vertekent het minst.

In de haalbaarheidstesten achter deze tool week de fotoschatting gemiddeld 4,3 procentpunten af van een referentiewaarde (3 foto's). Zie het midden van het bereik als een ruwe richtlijn en het bereik als het eerlijke antwoord.

Controleer met formules



De foto en de formule verschillen met meer dan 5 punten. Ze gebruiken verschillende invoer en hebben elk hun eigen foutmarge, dus het rapport middelt ze niet.

De Navy-formule (Hodgdon & Beckett, 1984) gebruikt nek, taille en, voor vrouwen, heupen samen met lengte. RFM (Woolcott & Bergman, 2018) gebruikt lengte en taille. Plaatsing van het meetlint verschuift beide met enkele punten.

Bronnen: Hodgdon JA, Beckett MB. Naval Health Research Center, 1984 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

03 Zones (deel 1 van 2)



De foto waarmee deze schatting is gemaakt.

Schouders en armen

WAT ZICHTBAAR IS

Voorbeeld: een afgeronde schoudercontour en lichte definitie van de bovenarmen.

HOE GOED ÉÉN FOTO HET LAAT ZIEN

Licht en armpositie kunnen de zichtbare scheiding veranderen. Dit kan spieromvang of kracht niet vaststellen.

Borst

WAT ZICHTBAAR IS

Voorbeeld: een gladde borstcontour met beperkte zichtbare scheiding.

HOE GOED ÉÉN FOTO HET LAAT ZIEN

Een frontaal beeld kan weefselsamenstelling niet onderscheiden; kleding en houding beïnvloeden de contour.

ZICHTBARE DEFINITIE

In dit fictieve voorbeeld hebben de schouders en bovenarmen een lichte zichtbare definitie. Dit beschrijft het uiterlijk, niet de spiermassa.

Een foto toont contouren en zichtbare definitie. Daarmee zijn regionale vetpercentages, visceraal vet of spiermassa niet te zien, en het rapport schat die ook niet.

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

04 Zones (deel 2 van 2)



De foto waarmee deze schatting is gemaakt.

Buik en taille

WAT ZICHTBAAR IS

Voorbeeld: een zachte taillecontour en vage buiklijnen.

HOE GOED ÉÉN FOTO HET LAAT ZIEN

Dit is geen meting van visceraal of regionaal vet. Ademhaling en camerahoek veranderen het uiterlijk.

Heupen en dijen

WAT ZICHTBAAR IS

Voorbeeld: de bovenbenen en heupen hebben een gladde, doorlopende contour.

HOE GOED ÉÉN FOTO HET LAAT ZIEN

Eén frontaal beeld laat de zijkanten buiten beeld. Er kan geen regionaal vetpercentage uit worden afgeleid.

CONTOUREN

Het fictieve voorbeeld heeft een zacht afgetekende taille en een glad silhouet via de heupen. Deze notities meten geen regionale vetverdeling.

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

05 Afgeleide waarden

Deze getallen zijn rekenkundig afgeleid van je gewicht en het geschatte bereik. Vetvrije massa hier is alles wat geen vet is (spieren, botten, organen, water), dus het is niet spiermassa.

GESLACHT	LEEFTIJD	LENGTE	GEWICHT	TAILLE
Man	34	180 cm	82 kg	88 cm

Jouw gegevens · 20–26%



VETVRIJE MASSA	VETMASSA
60.7 kg – 65.6 kg	16.4 kg – 21.3 kg

	20–26%
FFMI	18.7 – 20.2
Genormaliseerde FFMI (1.80 m)	18.7 – 20.2
Taille-lengteverhouding	0.49



FFMI (vetvrije-massa-index) is vetvrije massa gedeeld door lengte in het kwadraat. De genormaliseerde waarde past dit aan naar een lengte van 1,80 m (Kouri et al., 1995).

Taille-lengteverhouding: een taille onder de helft van je lengte (onder 0,5) is de gangbare screeningsdrempel (Ashwell & Hsieh, 2005).

VERGELEKEN MET VOLWASSENEN VAN JOUW LEEFTIJD

Jouw bereik is slanker dan ongeveer 53–87% van de mannen van 34 jaar in een Amerikaanse referentiesteekproef gemeten met DXA.

DXA geeft meestal een paar punten hoger dan foto- en meetlintmethoden, lees dit dus als een ruwe positie, niet als een rang.

Bronnen: Kouri EM et al. Clin J Sport Med 1995;5:223–228 · Ashwell M, Hsieh SD. Int J Food Sci Nutr 2005;56:303–307. · Kelly TL, Wilson KE, Heymsfield SB. PLoS ONE 2009;4(9):e7038 (NHANES 1999–2004, Table S2, non-Hispanic white adults).

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

06 Doelscenario's

Wat je gewicht zou zijn bij een ander vetpercentage als de vetvrije massa gelijk bleef, en met wat winst aan vetvrije massa. Zuivere rekenkunde vanuit het midden van je bereik; geen doel dat we voor je vaststellen.

SCENARIO	VETPERCENTAGE	GEWICHT	VERANDERING
Nu (middelpunt)	23%	**82 kg**	—
3 procentpunten lager, zelfde vetvrije massa	20%	**78.9 kg**	−3.1 kg
5 procentpunten lager, zelfde vetvrije massa	18%	**77 kg**	−5 kg
+2 kg vetvrije massa, zelfde vetpercentage	23%	**84.6 kg**	+2.6 kg
+2 kg vetvrije massa, 3 procentpunten lager	20%	**81.4 kg**	−0.6 kg

Echte verandering houdt vetvrije massa zelden exact constant. Gebruik de scenario's als schaal voor je eigen doel en controleer opnieuw met dezelfde foto-opstelling.

Wanneer je er kunt zijn

Bij een gestage afname van 0,5–1 % van het lichaamsgewicht per week met behoud van vetvrije massa. Echte vooruitgang verloopt zelden zo gelijkmatig, dus lees de data als een venster.

VETPERCENTAGE	GEWICHT	TIJD	DATA	TAILLE ≈
≈ 20%	78.9 kg	4–8 weken	2026-12-20 – 2027-01-17	**82 cm**
≈ 18%	77 kg	7–13 weken	2027-01-10 – 2027-02-21	**78.5 cm**

Tailledoelen starten bij je gemeten taille en verschuiven die zoals de RFM-formule voorspelt. Meet ter hoogte van de navel, ontspannen. De helft van je lengte: 90 cm.

Bronnen: Helms ER et al. J Int Soc Sports Nutr 2014;11:20 · Woolcott OO, Bergman RN. Sci Rep 2018;8:10980.

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

07 Algemeen 8-wekenplan

Een algemeen kader op basis van gepubliceerde richtlijnen, voor iedereen met jouw cijfers hetzelfde. Het is geen medisch of dieetadvies en niet verzonnen door het model.

RUSTENERGIE (MIFFLIN-ST JEOR)

1 780 kcal

DAGELIJKSE ENERGIE, LICHTE TOT MATIGE ACTIVITEIT

2 448 – 2 759 kcal

DOEL	CALORIEËN PER DAG	EIWIT PER DAG
Recompositie	2 250 – 2 760 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Vetverlies	1 950 – 2 460 kcal	130 – 180 g (1.6–2.2 g/kg)
Meer vetvrije massa opbouwen	2 600 – 3 060 kcal	130 – 165 g (1.6–2 g/kg)

Training

- Krachttraining voor alle grote spiergroepen 2–4 keer per week, met geleidelijke toename van belasting of herhalingen.
- 150–300 minuten matige activiteit per week (stevig wandelen, fietsen), verspreid over de meeste dagen.
- Slaap 7–9 uur; houd elke 4 weken hetzelfde fotoprotocol aan om de richting te controleren.

Acht weken

Week 1–2

Meet gewicht 3 keer per week 's ochtends; stel het caloriebereik en de eiwitdoelstelling vast.

Week 3–4

Houd de routine vast; pas calorieën met 100–200 kcal aan als het weekgemiddelde niet beweegt zoals gepland.

Week 5–6

Voeg belasting of een set toe aan de hoofd-oefeningen; houd de activiteit stabiel.

Week 7–8

Maak een nieuwe foto met het protocol op pagina 8 en vergelijk die met dit rapport.

Ga niet onder 1 200 kcal (vrouwen) of 1 500 kcal (mannen) per dag zonder arts. Zwangerschap, diabetes, nierziekte of een eetstoornis: overleg eerst met een arts.

Bronnen: Mifflin MD et al. Am J Clin Nutr 1990;51:241–247 · Jäger R et al. ISSN position stand: protein and exercise, 2017 · WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

08 Je controleplan

Elke 4 weken een foto, met het venster dat je mag verwachten als je het vetverliesplan van 0,5–1 % van het lichaamsgewicht per week volgt. Schrijf je eigen cijfers ernaast.

CONTROLE	DATUM	VERWACHT GEWICHT	VERWACHT VET	JOUW GEWICHT	JOUW TAILLE
Vandaag	2026-11-22	82 kg	20–26%	82 kg	88 cm
Week 4	2026-12-20	78.7 kg – 80.4 kg	≈ 20–21%		
Week 8	2027-01-17	77 kg – 78.7 kg	≈ 18–20%		
Week 12	2027-02-14	77 kg – 77.1 kg	≈ 18%		
Week 16	2027-03-14	77 kg	≈ 18%		
Week 20	2027-04-11	77 kg	≈ 18%		
Week 24	2027-05-09	77 kg	≈ 18%		

Weeg jezelf 3 keer per week in de ochtend en vergelijk weekgemiddelden. Tussen foto’s vallen veranderingen onder ongeveer 3 punten binnen de ruis van een fotoschatting. Volgende schatting: bodyformnote.com.

Fotoprotocol voor hercontroles

Licht Dezelfde kamer en lamp, licht van voren op borsthoogte; geen raam achter je.

Afstand Telefoon 2–3 m weg op taillehoogte, met de hele romp en bovenbenen in beeld.

Houding Sta rechtop, armen iets van het lichaam af, ontspannen buik, voeten op heupbreedte.

Kleding Dezelfde aansluitende short of zwemkleding; de buik zichtbaar.

Tijdstip Ochtend, vóór eten en training, na het toiletbezoek.

Interval Elke 4–8 weken. Foto's van dag tot dag laten vooral water en licht zien, niet vet.

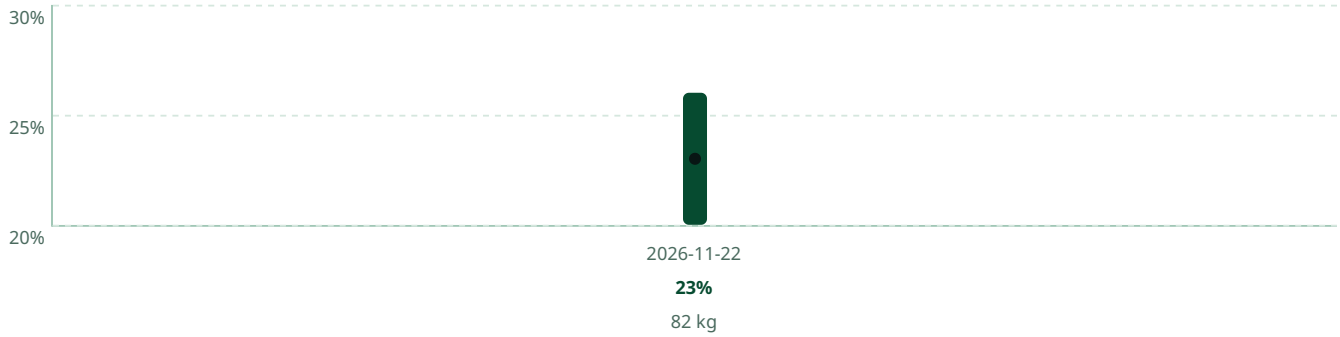
Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

09 Vergelijking met je vorige rapport

Dit is het eerste rapport van deze persoon, dus er valt nog niets te vergelijken. Het volgende rapport van dezelfde persoon zet beide foto's en bereiken naast elkaar en voegt een balk toe aan deze grafiek.

Jouw voortgang

Elke balk is één rapport van deze persoon: het bereik, de stip het midden, daaronder het gewicht als dat is opgegeven.



	DIT RAPPORT
Datum van de foto	2026-11-22
Geschat vetpercentage · op basis van je foto	20–26%
Middelpunt	23%
Fotokwaliteit	Goed
Gewicht	82 kg
Taille	88 cm

Alex — fictief voorbeeld. Alle cijfers en observaties zijn illustratief; er is geen foto geanalyseerd.

10 Beperkingen en wanneer je een professional moet raadplegen

- Dit rapport is een schatting op basis van één foto, geen DEXA-scan, geen diagnose en geen medisch advies.
- Het meet geen spiermassa, visceraal vet, regionale vetpercentages, botdichtheid of gezondheidsrisico.
- Vraag voor een meting om een DEXA-scan, een hydrostatische test of luchtverplaatsingstest, of huidplooimetingen door een getrainde professional.

Raadpleeg een arts wanneer

- onbedoeld gewichtsverlies of gewichtstoename van meer dan 5 % in enkele maanden;
- een taille die blijft groeien, of een taille-lengteverhouding boven 0,6;
- vermoeidheid, duizeligheid, een gemiste menstruatie of andere klachten tijdens het diëten;
- een eetstoornis nu of in het verleden, zwangerschap of een chronische aandoening voordat je je voeding verandert.

Versies

Schatmodel	Niet gebruikt — fictief voorbeeld
Schatprompt	Niet gebruikt
Rapporttekst	Redactioneel voorbeeld, geen persoonlijke analyse
Rapport gemaakt	2026-11-22