

# Atleet

**Gevoel:** Energiek, Fannetiek, Motivatie

## De Dag van:

Je staat op -> Gaat eten maken -> Je geniet van je ochtend -> Eet nog een maaltijd voordat je gaat sporten -> zorgt dat je eten is gezakt -> Je gaat Sporten -> Na het sporten eet je nog een maaltijd -> Na deze maaltijd neem je voldoende rust en ga je ontspannen. (Het kan zo zijn dat je 2x per dag gaat sporten).

## De Wearable:

Een chip die bijhoudt hoeveel cal je eet en dat geeft hij door aan een app, In die app kan je ook andere wearables toevoegen bijv; eentje die je cal verbruik meet. De app kan dit dan van elkaar afhalen en je overige cal behoefte aangeven.

