



MUSSTER

Workbook

laumann-nutrition.de

BMI

Body Mass Index

Der Body Mass Index kann dir helfen,
dein Idealgewicht zu erreichen.

Berechne deinen Body Mass Index
mit der Formel:



$$\text{BMI Formel:} \\ \frac{\text{Körpergewicht (in kg)}}{\text{Körpergröße(in m)}^2}$$

Dein BMI = _____

Untergewicht = BMI < 19
Normalgewicht = BMI 19 - 25
Übergewicht = BMI > 25
*Adipositas = BMI > 30

Kalorienbedarf

Grundumsatz * PAL-WERT =
= Kalorienbedarf/Leistungsumsatz
(Gewicht halten)

Rechne dein Grundumsatz mit der Formel aus



Mifflin - St. Jeor Formel
Grundumsatz = $(10 * \text{Gewicht}) + (6,25 * \text{Größe in cm}) - (5 * \text{Alter}) - 161$

Dein Grundumsatz:

$(10 * \text{---}) + (6,25 * \text{---}) - (5 * \text{---}) - 161 = \text{---}$

Um Dein Leistungsumsatz zu berechnen
multipliziere dein Grundumsatz mit
PAL-Wert (physical activity level)

| PAL-Wert | Aktivität | Beispiel |
|----------|---|--------------------------------|
| 0.95 | schlafen | schlafen |
| 1.2 | nur sitzend oder Liegend | gebrechliche Menschen |
| 1.4-1.5 | kaum körperliche Aktivität | Büroarbeit |
| 1.6-1.7 | überwiegend sitzend, gehend und stehend | Studenten, Schüler, Taxifahrer |
| 1.8-1.9 | hauptsächlich stehend und gehend | Verkäufer, Kellner, Handwerker |
| 2.0-2.4 | körperlich Arbeit | Hochleistungssportler |

Dein Leistungsumsatz:
Grundumsatz * PAL-Wert

$\text{---} * \text{---} = \text{---}$

Kaloriendefizit

Jetzt hast du dein Leistungsumsatz ausgerechnet.
Das heißt, wenn du dich so ernährst, wirst du nicht zunehmen.
Um Fett abzubauen musst du in ein Kaloriendefizit kommen.
Vergiss nicht, wir wollen, dass du kein Wasser und
keine Muskelmasse verlierst sondern Fett.

um 1 Kilo Fett abzubauen
musst du 7700 kcal verbrennen

So rechnest du dein Kaloriendefizit aus:
Leistungsumsatz - 20 % (ca. 500 kcal) = Kaloriendefizit
- 20 % =

Wenn du 1000 kcal einsparen möchtest,
musst du dich mehr bewegen
und dein PAL-WERT (physical activity level) steigern.

Bitte ernähre dich nicht weniger als dein
PAL-Wert Schlafen ist.
Sonst fährt dein Stoffwechsel runter.

Grundumsatz * PAL-Wert Schlafen
* =

Dein Ziel
für 12 Wochen:

Makronährstoffe

Kohlenhydrate = 1 Gramm/4 kcal

Proteine = 1 Gramm/4 kcal

Fette = 1 Gramm/9 kcal



Zum Abnehmen:
Kohlenhydrate 50%
Proteine 30%
Fette 20 %

Wie rechne ich meine Makros aus?

$$\text{Kohlenhydrate} = (\text{Tagesbedarf kcal} * 0,5) / 4$$

$$\text{Proteine} = (\text{Tagesbedarf kcal} * 0,3) / 4$$

$$\text{Fette} = (\text{Tagesbedarf kcal} * 0,2) / 9$$

Meine Macros:

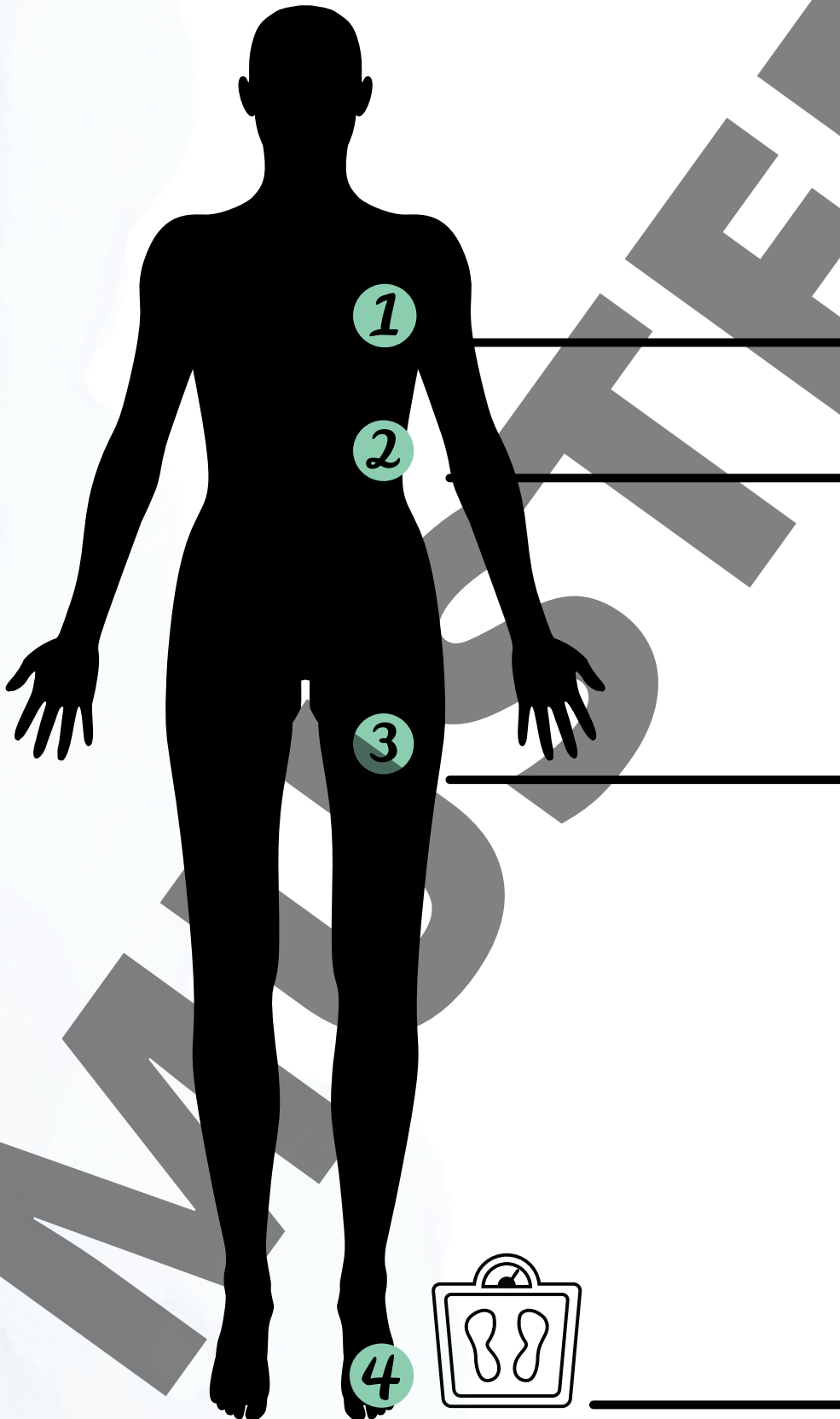
Kohlenhydrate = _____

Proteine = _____

Fette = _____

Start

1.Brustumfang, 2.Tailenumfang,
3.Oberschenkelumfang, 4.Gewicht



Platz für Foto



MUSTER

Vorher

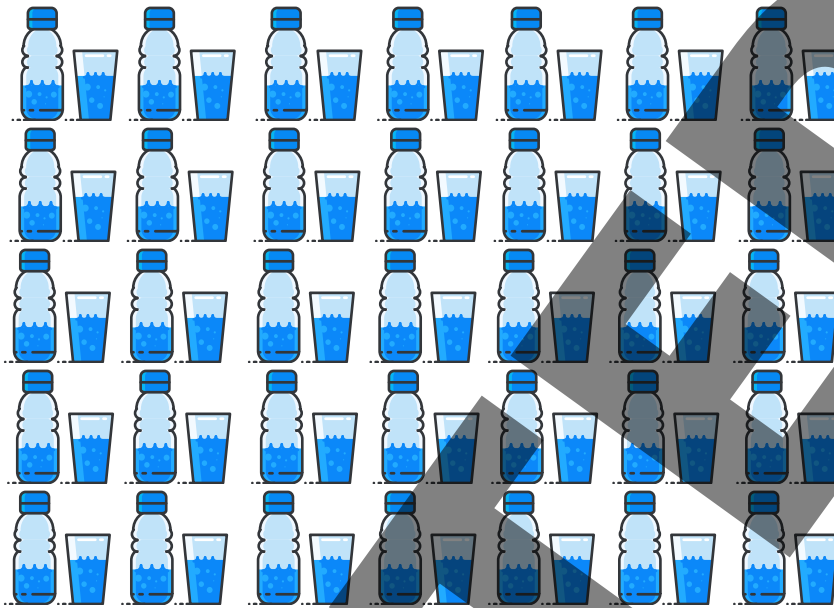


Habit Tracker

Tracke täglich deine Gewohnheiten

1 2 3 4 5 6 7

Mein 24 h
Flüssigkeits-
bedarf:
kg * 0,03 =



morgens
Affirmation



kein Fast Food



400 g Gemüse



250 g Obst



Fitness



Hautpflege



Entspannung
nach Jacobson



abends
Affirmation



5000 Schritte



* Flasche je 500 ml

Wochenplan: Sport

Mo.

Di.

Mi.

Do.

Fr.

Sa.

So.

Wichtig!!!

Wochenplan: Ernährung

Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

MUSTER

Ergebnisse: Woche 1

1.Brustumfang, 2.Tailenumfang,
3.Oberschenkelumfang, 4.Gewicht

