

Hi,

schön, dass du dich dazu entschieden hast etwas zu verändern.

Nachfolgend findest du alle Informationen, welche du benötigst um deine Ausgangssituation zu bestimmen.

Bei Fragen oder Anregungen, wende dich gerne jederzeit an mich.

Sportliche Grüße,



Dein Dominik

Berechnung deines Grundbedarfs

Über die Formel von Harris Benedict, hast du die Möglichkeit deinen individuellen Grundbedarf zu berechnen:

Frauen: $655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Körpergröße in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren})$

Männer: $66,47 + (13,7 \times \text{Körpergewicht in kg}) + (5 \times \text{Körpergröße in cm}) - (6,8 \times \text{Alter in Jahren})$

Nun bist du dran!

Frauen: $655,1 + (9,6 \times \text{_____ kg}) + (1,8 \times \text{_____ cm}) - (4,7 \times \text{_____ Jahre}) = \text{_____}$

Männer: $66,47 + (13,7 \times \text{_____ kg}) + (5 \times \text{_____ cm}) - (6,8 \times \text{_____ Jahre}) = \text{_____}$

Berechnung deines Leistungsumsatzes

Nun unterteilen wir deinen Tag in jeweils acht Stunden – somit entstehen drei Blöcke. Jeder dieser Blöcke wird mit einem sogenannten PAL-Wert (Physical Activity Level) bewertet.

Anschließend wird hier der Durchschnitt gebildet.

Anhand folgender Tabelle kannst du deine PAL-Werte bestimmen:

Belastung	PAL-Wert
Schlafen	0,95
Nur sitzen oder liegen	1,2
Ausschließlich sitzende Tätigkeit mit wenig oder keiner körperlichen Aktivität in der Freizeit z.B. Büroarbeit	1,4 – 1,5
Sitzende Tätigkeit mit zeitweilig gehender oder stehender Tätigkeit, z.B. Studierende, Fließbandarbeiter, Laboranten, Kraftfahrer	1,6 – 1,7
Überwiegend gehende oder stehende Tätigkeit, z.B. Verkäufer, Kellner, Handwerker, Mechaniker, Hausfrauen	1,8 – 1,9
Körperlich anstrengende berufliche Arbeit	2,0 – 2,4

Beachte, dass du pro Stunde Sport die Woche den Faktor Freizeit um 0,1 erhöhen kannst. Bei drei Stunden Fitness pro Woche kannst du daher 0,3 auf den PAL Wert Freizeit hinzurechnen.

PAL 1 (Schlaf): _____

PAL 2 (Arbeit): _____

PAL 3 (Freizeit): _____

Durchschnitt: _____

Nun multiplizierst du deinen Grundumsatz mit dem PAL-Durchschnitt:

Grundumsatz _____ x PAL-Wert _____ = _____ kcal

Ernährungsanamnese

Um nun den IST-Zustand komplett zu beenden werden wir schauen welche Lebensmittel du wann isst.

Dazu fülle bitte folgendes Ernährungsprotokoll für mindestens 3 Tage (davon ein Arbeitstag und zwei arbeitsfreie Tage) aus. Für den besten Gesamteindruck ist es empfehlenswert dieses sieben Tage lang auszufüllen.

Zur Bestimmung der Kalorien kannst du auch verschiedene Apps wie „MyFitnessPal“ oder „Yazio“ benutzen.

Bitte versuche jede Kleinigkeit aufzuschreiben und nichts zu vergessen. Auch Getränke müssen hier aufgezeichnet werden.

Um einen möglichst realistischen Eindruck zu erhalten solltest du nichts an deiner aktuellen Ernährungssituation ändern.

