

Energiebilanz einer durchschnittlichen Teilnehmerin

Grunddaten der durchschnittlichen Kursteilnehmerin

Alter: 48 Jahre; Körpergröße: 166 cm; Gewicht: 78,5 kg; BMI: 28,5 (leichtes Übergewicht); Beruf: Hausfrau mit durchschnittlicher Bewegung; Sport: 3 Stunden Nordic-Walking pro Woche.

Energieumsatz mit Sport in kcal

	pro Woche	pro Tag
Ruheumsatz (24 Std. pro Tag)	10672	1525
Alltagsbeschäftigungen (ca. 14 Std. pro Tag)	10405	1486
Sport (3 Std. pro Woche)	<u>1129</u>	<u>161</u>
Summe	<u>22206</u>	<u>3172</u>

Energieumsatz ohne Sport in kcal

	pro Woche	pro Tag
Ruheumsatz (24 Std. pro Tag)	9605	1372
Alltagsbeschäftigungen (ca. 14 Std. pro Tag)	10405	1486
kein Sport	<u>0</u>	<u>0</u>
Summe	<u>20010</u>	<u>2858</u>

Ohne Sport geht der Ruheumsatz um mindestens 10% zurück, je nach verlorener Muskelmasse, dadurch verringert sich der Energiebedarf um mehr als nur den Leistungsumsatz von Sport!

Konsequenzen für die Ernährung

Die Energiedifferenz zwischen Ernährung und Verbrauch kann in Änderung des Körpergewichtes umgerechnet werden, da der Energieinhalt von 1 kg Fett 9000 kcal ist.

Der Energiegehalt der typischen deutschen Ernährung ist 3000 kcal pro Tag. Damit hält die Teilnehmerin mit Sport sicher ihr Gewicht, ohne Sport würde sie pro Monat 0,48 kg und pro Jahr 5,7 kg zunehmen.

Bei Ernährung mit 2500 kcal pro Tag nimmt die Teilnehmerin mit Sport pro Monat 2,3 kg und pro Jahr 27 kg ab, ohne Sport pro Monat 1,2 kg und pro Jahr 14,5 kg.

Noch weitere Kalorienreduzierung über längere Zeit ist gesundheitsschädlich, da die Versorgung mit Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen und Eiweiß nicht ausreichend ist und die Verdauung geschädigt wird! Die Muskelmasse könnte nicht aufrecht erhalten werden! Auch Nahrungsergänzungsmittel helfen da nicht!

Nach gezielter Aktivierung der Fettverbrennung, kann in unseren Abnehmkursen für begrenzte Zeit die Ernährung auf 1200 kcal pro Tag reduziert werden. Die Teilnehmerin mit Sport nimmt dann pro Monat 6,6 kg ab. Ohne Vorbereitung durch Sport wäre das eine Quälerei, da man ständig mit Hunger zu kämpfen hätte!