

# Ergebnisse Gewichtsabnahme Peter 2008 Woche 2-9

## Vorbereitungen

Vor der Nahrungsreduktion muss verstärkt die Ausdauer trainiert werden, damit sich die Fettverbrennung durch bessere Muskeln verstärkt. Ansonsten würde der Blutzuckerspiegel zu stark abfallen und man müsste sich ziemlich mit Hungerattacken herumquälen. Danach habe ich geplant, wie viel ich überhaupt realistisch abnehmen kann. Mit dem Bodymonitoring – Messgerät „SenseWear“ habe ich den Energieverbrauch meines Körpers pro Woche gemessen: Ruheumsatz 13100 kcal, Alltagsumsatz durch Büroarbeit 4854 kcal, zusammen 17954 kcal. Dazu kommen noch 4 Stunden Nordic-Walking mit 6 km/h, das verbraucht zusätzlich 2311 kcal, zusammen ist mein geplanter Wochenverbrauch also 20256 kcal. Wenn ich die Nahrung auf 1200 kcal/Tag begrenze, also 8400 kcal/Woche, bleibt ein Energiedefizit von 11865 kcal/Woche. Dies entspricht einer theoretischen Abnahme an Fett von 1,3 kg/Woche (1kg Fett hat 9000 kcal). Jetzt kann ich gut motiviert loslegen, weil ich weiß, wie leicht ich mich demnächst fühlen werde und wie schnell das geht!

## Ergebnisse:

nach Woche	Hüftumfang in cm			Gewicht in kg			Energiedefizit in kcal		
	aktuell	diese Woche	Abnahme gesamt	aktuell	diese Woche	Abnahme gesamt	diese Woche	gesamt	=kg Fett theoretisch
0	107,0			96,3			-11865 (Soll pro Woche)		
1	106,0	-1,0	-1,0	94,2	-2,1	-2,1	-14375	-14375	-1,6
2	105,5	-0,5	-1,5	92,8	-1,4	-3,5	-14212	-28587	-3,2
3	104,0	-1,5	-3,0	91,2	-1,6	-5,1	-13622	-42209	-4,7
4	102,0	-2,0	-5,0	89,6	-1,6	-6,7	-11288	-53497	-5,9
5	102,0	-0,0	-5,0	89,1	-0,5	-7,2	- 8935	-62432	-6,9
6	100,0	-2,0	-7,0	88,1	-1,0	-8,2	-11299	-73731	-8,2
7	99,0	-1,0	-8,0	87,5	-0,6	-8,8	- 6952	-80683	-9,0
8	98,0	-1,0	-9,0	86,4	-1,1	-9,9	- 9455	-90138	-10,0

## Bemerkungen

- 1. Woche:** Noch ziemlich viele süße Reste von Weihnachten und eine Geburtstagsfeier, aber mit mehr Laufen und körperlicher Arbeit gut kompensiert
- 2.-3. Woche:** Nur noch ganz wenig Süßes im Haus und wieder überdurchschnittlich viel gelaufen, als Vorbereitung für Wintersport. Die erlaubten Notfall-Snacks reichen nun gut aus.
- 4. Woche:** 4 Tage Wintersport in Tirol mit lokalen Schmankerln und etlichen Pflicht-Schnäpsen. Aber Verzicht auf großes Mittagessen und weiteren Alkohol und so bleibt es wenigstens bei 2500 kcal pro Tag. Mit einer Skitour, Skilanglauf und Schneeschuhlauf habe ich das voll kompensiert und ein gutes Energiedefizit erreicht. Dass der Fettabbau gut läuft beweist der Hüftumfang. Ich hole die engen Hosen wieder hervor (5 cm Hüftumfang sind bei Männern eine Konfektionsgröße)
- 5. Woche:** An den Faschingskräpfen kam ich leider nicht vorbei und trotz viel Bewegung bleibt das Energiedefizit zu gering. Der Fettabbau (Hüftumfang) macht mal Pause!
- 6.-8. Woche:** Ich fühle mich immer leichter und habe mehr Spaß beim Laufen, deshalb steigere ich jetzt das Tempo und die Strecken. Für dieses Training erhöhe ich die Nahrungsaufnahme auf 1800 kcal pro Tag, weil ich sonst bei meiner Körpermasse diese Leistung nicht bringen könnte. Der Hüftumfang nimmt stärker ab als das Gewicht, da durch das Training neue Muskelmasse aufgebaut wird. Aber das ist gut, da das Verhältnis Muskelmasse zu Fettmasse besser wird!

## Zusammenfassung

Die Ergebnistabelle wird auf der folgenden Seite als Erfolgskurve dargestellt. Da kann ich immer nachsehen, ob ich noch im Plan liege, im Vergleich zur roten Linie der Vorplanung, und eventuell gegensteuern durch mehr Disziplin. Der Vergleich der Gewichtsänderung mit der Energiebilanz gibt mir die Sicherheit, dass alles richtig funktioniert, und dass ich jedes Ziel auch erreichen werde! Es ist schön, dass „Sünden“ zulässig sind! Man erfährt ja gleich, wie viel man dann anderweitig einsparen muss, bzw. sich mehr bewegen muss! Die Rezepte werde ich zwar nicht streng in der Reihenfolge weiternutzen, aber viele davon immer wieder einsetzen. Vor allem werde ich aber die Zusammensetzung der Nahrung beibehalten, mit viel Obst und Gemüse, und 60% Kohlehydrate, 24% Eiweiß und 16% Fett.

# Energiebilanz von: Peter Daucher KW 2-9/2008

Symbol	2	3	4	5	6	7	8	9	
Kalenderwoche	2	3	4	5	6	7	8	9	
Aktivitätswoche	0	1	2	3	4	5	6	8	
Gewicht geplant	96,3	95,0	93,7	92,3	91,0	89,7	88,4	87,1	85,8
Gewicht erreicht	96,3	94,2	92,8	91,2	89,6	89,1	88,1	87,5	86,4
Energiebilanz geplant	-11865	-11865	-23730	-35595	-47460	-59325	-71190	-83055	-94920
Energiebilanz erreicht	0	-14375	-28587	-42209	-53497	-62432	-73731	-80683	-90138
Hüftumfang	107,0	106,0	105,5	104,0	102,0	102,0	100,0	99,0	98,0

