



# Dein Weg zum Wunschgewicht

## aerolution® weight management

Dein Gewichtsverlauf .....	2
Deine Energiebilanz .....	3
Dein Aktivitätsumsatz .....	4
Deine Energiezufuhr .....	5
Dein Ernährungsplan bis zum 15.07.2015 .....	6
Flexible Gerichte .....	7
Deine Rezeptauswahl .....	8



Lieber Martin,

herzlichen Glückwunsch zum ersten erfolgreichen Schritt auf Deinem Weg zum Wunschgewicht. Mit hast Du einen idealen Partner an Deiner Seite, um gesund und schnell an Dein Ziel von 90 kg zu kommen. Hierzu muss Dein Körper mehr Energie verbrennen als Du an Nahrung zu Dir nimmst - Du brauchst also eine „negative Energiebilanz“!

Ob Du Dich dazu mehr bewegen möchtest oder ob Dir die Zurückhaltung beim Essen leichter fällt, liegt ganz in Deiner Hand! Denn das ist das Einzigartige im aerolution® weight management: DU entscheidest, wie Du Dein Wunschgewicht erreichen möchtest!

Auf Basis der Analyse Deines Energieverbrauchs und unter Berücksichtigung all Deiner Bewegungsgewohnheiten und Ernährungsvorlieben unterstützen wir Dich mit einem optimalen Ernährungs- und Bewegungsplan auf Deinem persönlichen Weg zum Wunschgewicht....Viel Erfolg und los geht's!

<b>Name:</b>	<b>Martin Mustermann</b>
Geschlecht:	männlich
Geburtsdatum:	14.02.1989
Größe:	180 cm

<b>Report Ernährung vom:</b>	<b>22.02.2017</b>
Aktuelles Gewicht:	104 kg
<b>Zielgewicht:</b>	<b>90 kg</b>
Neuer Ernährungsplan in:	1 Woche (am 15.07.2015)

Dein nächster Beratungstermin: **28.01.2015**

Zielgewicht für deinen nächsten Termin: **kg**



**Moll und Moll**  
Mario Moll

**Straße** Industriestraße 18  
**Ort** 24963 Tarp  
**Telefon** 04638  
**E-Mail** info@moll-moll.de

## Dein Gewichtsverlauf

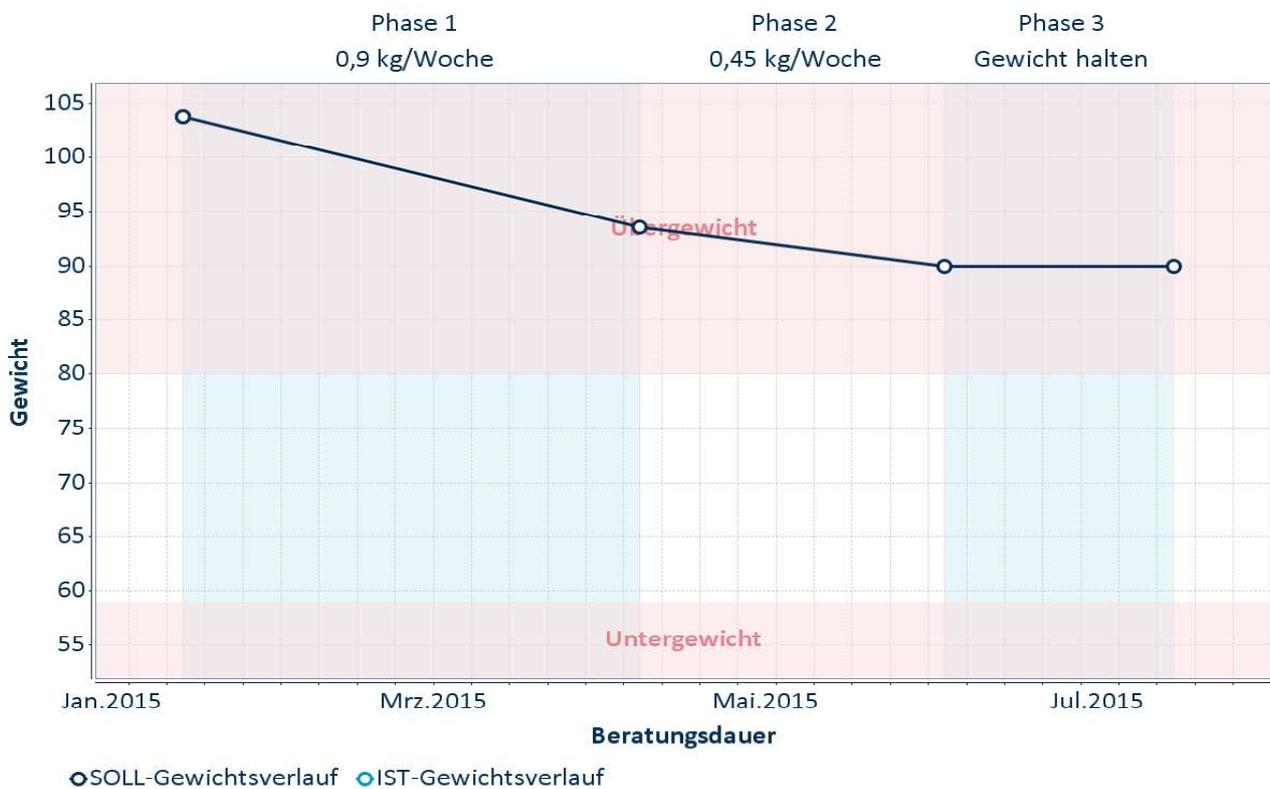
Um Dich vor ungesundem Abnehmen und dem Jojo-Effekt zu schützen, verläuft Deine Gewichtsreduktion in drei Phasen.

**Phase 1:** Du verlierst 0,9 kg pro Woche. Dazu benötigst Du ein Energiedefizit von 960 kcal/ Tag.

**Phase 2:** Die Abnehmrate verlangsamt sich auf 0,4 kg pro Woche. Dazu benötigst Du ein Energiedefizit von 480 kcal/ Tag.

**Phase 3:** Du gestaltest Deine Energiebilanz ausgeglichen und lernst so, Dein Wunschgewicht langfristig ohne Jojo-Effekt zu halten.

Aktuell befindest Du Dich noch bis zum 15.07.2015 in Phase 3. Hier siehst Du, wo Du Dich aktuell auf Deinem Weg zum Wunschgewicht von 90 kg befindest!



### s Tipps für Dich, wie Du Dein notwendiges Energiedefizit erreichen kannst:

#### Bewegungstipps zur Erhöhung Deines Energieverbrauchs

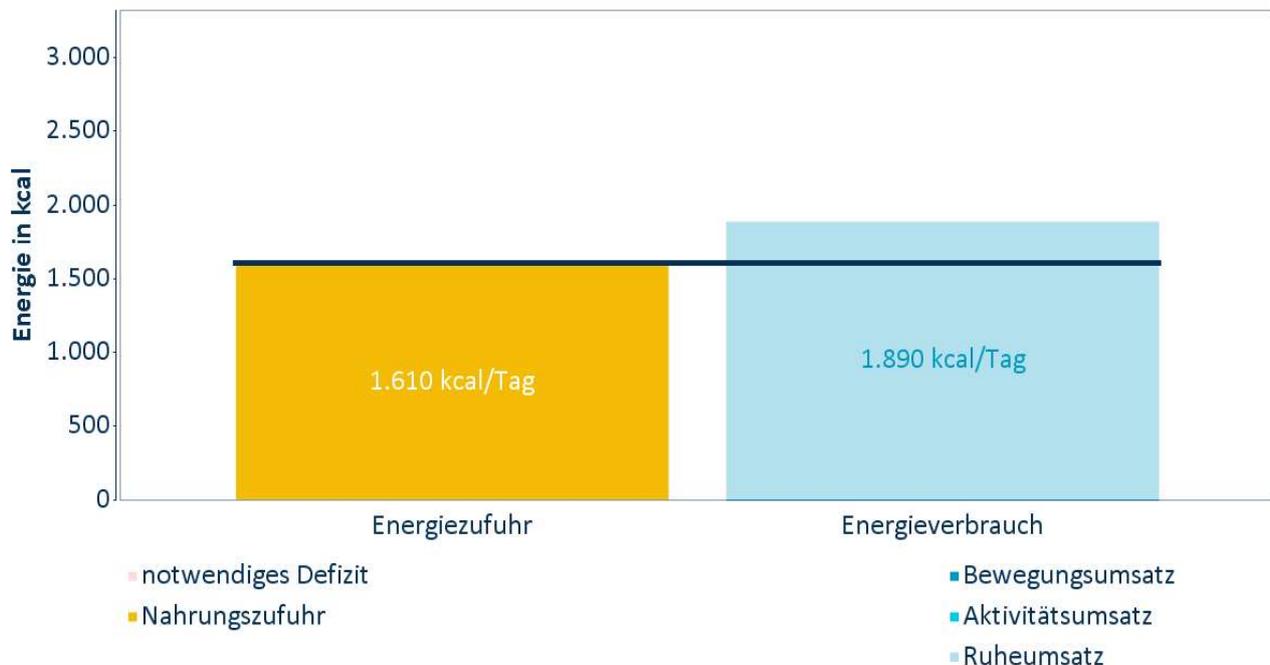
„Wusstest Du schon, dass Du mit 1h Gartenarbeit pro Tag 240kcal verbrauchst?!“

„Wusstest Du schon, dass Du beim gemütlichen Schwimmen 5 mal mehr Energie verbrauchst als auf der Couch? Mit nur 1h Schwimmen am Tag kannst Du Deinen Tagesenergieumsatz um 390kcal steigern!“

## Deine Energiebilanz

Dein gemessener Ruheumsatz	1.890 kcal pro Tag
Dein ermittelter Aktivitätsumsatz	0 kcal pro Tag
Dein notwendiger Bewegungsumsatz	-280 kcal pro Tag
<b>Gesamtenergieumsatz pro Tag</b>	<b>1.610 kcal pro Tag</b>

Dein Grundumsatz liegt bei 1.610 kcal pro Tag. Der Grundumsatz Normwert für einen 28-jährigen Mann liegt bei 1,0 kcal pro Stunde pro kg Körpergewicht. Mit einem Wert von 0,6 kcal pro Stunde pro kg Körpergewicht ist Dein Grundumsatz unterdurchschnittlich.



### Definition Umsatzarten

- Grundumsatz:** Das ist die ermittelte Energiemenge, die Dein Körper minimal zur Lebenserhaltung benötigt.
- Ruheumsatz:** Das ist die gemessene Energiemenge, die Dein Körper in Ruhe (z.B. normales aufrechtes Sitzen) benötigt.
- Aktivitätsumsatz:** Das ist die durch den Fragebogen ermittelte Energiemenge, die Dein Körper durch alltägliches Tun zusätzlich zum Ruheumsatz verbrennt, z.B. durch Freizeitaktivitäten, Haushaltstätigkeiten oder Deinen Weg zur Arbeit.
- Bewegungsumsatz:** Das ist die Energiemenge, die Dein Körper zusätzlich zum Ruheumsatz und Aktivitätsumsatz durch gezielte, sportliche Bewegung verbrennt, z.B. durch Joggen oder Radfahren. Deinen individuellen Bewegungsumsatz kannst Du durch einen aeroscan bestimmen lassen.



## Dein Aktivitätsumsatz

Du hast die folgenden Aktivitäten angegeben, die Du regelmäßig unternimmst. Damit Dein Plan immer optimal auf Deine Energiebilanz abgestimmt ist, benötigen wir Informationen, wenn Du Deine Aktivitäten änderst. Mach einfach Dein Kreuz, wo sich etwas verändert hat und bespreche mit wie Du Deinen Plan anpassen möchtest, um Dein Ziel zu erreichen.

### Aktuell

Das hat sich  
geändert

#### Außerhäusliche Aktivitäten

1. Du verrichtest aktuell keine Tätigkeiten außer Haus (z.B. Arbeit, ehrenamtliche Tätigkeiten etc.). 
2. Du verrichtest aktuell keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten im Rahmen der außerhäuslichen Aktivität. 
3. Du verrichtest aktuell keine moderaten körperlichen Aktivitäten im Rahmen der außerhäuslichen Aktivität. 
4. Du legst aktuell keine Strecken im Rahmen der außerhäuslichen Aktivität zu Fuß zurück (exkl. Weg zur oder von der Arbeit). 

#### Aktive Wege

1. Du legst aktuell keine Strecken mit dem Fahrrad zurück, um von einem Ort zum anderen zu gelangen. 
2. Du legst aktuell keine Strecken zu Fuß zurück, um von einem Ort zum anderen zu gelangen. 

#### Aktivitäten in Haushalt und Garten

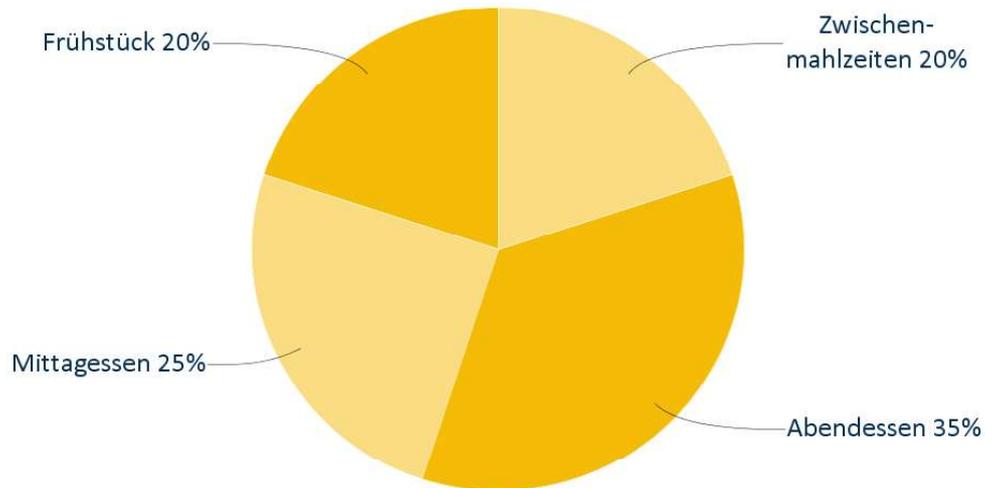
1. Du verrichtest aktuell keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten im Hof oder Garten. 
2. Du verrichtest aktuell keine moderaten körperlichen Aktivitäten im Hof oder Garten. 
3. Du verrichtest aktuell keine moderaten körperlichen Aktivitäten im Haushalt. 

#### Freizeit-Aktivitäten

1. Du legst aktuell keine Spaziergänge neben der genannten Fußwege zurück. 
2. Du verrichtest aktuell keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten in der Freizeit. 
3. Du verrichtest aktuell keine moderaten körperlichen Aktivitäten in der Freizeit. 

## Deine Energiezufuhr

Du hast Dich für folgende Aufteilung Deiner Mahlzeiten entschieden:



### Besonderheiten Deiner Ernährung

\*Trotz bestmöglicher Kontrolle können wir nicht garantieren, dass Deine Rezepte vollkommen frei von unerwünschten Lebensmitteln sind. Bitte prüfe die Zutatenliste insbesondere bei Allergien oder Unverträglichkeiten nochmals eigenverantwortlich!

**Kostformen und Nährstoffrelationen:** nur Low Carb

**Vorlieben und Wünsche:** nie Fisch/Meeresfrüchte

Lieber Martin,

wir wissen dank Deiner Angaben und unserer aeroscan Ruhemessung schon sehr genau, wo Du stehst und wie Dein persönlicher Weg zum Wunschgewicht von 90 kg aussieht. Jetzt möchten wir Dich dabei unterstützen, Deine Energiezufuhr zu optimieren. Dazu hast Du Dir gemeinsam mit uns aus unseren Rezepten Deine Favoriten ausgesucht. Natürlich haben wir nicht nur darauf geachtet, dass Du die optimale Energiemenge zu Dir nimmst, sondern Dich dank einer optimalen Nährstoffrelation auch gesund und ausgewogen ernährst! Deine Auswahl findest Du auf den nächsten Seiten zunächst als Übersicht zum Mitnehmen oder zuhause in die Küche pinnen und im Anschluss mit ausführlichen Zubereitungsempfehlungen. Viel Spaß und guten Appetit!

## Dein Ernährungsplan bis zum 15.07.2015

Hier findest Du Deine persönliche Rezeptauswahl als Übersicht. Wähle für jeden Tag je 1 Frühstück, 1 Mittagsgaricht und 1 Abendessen. Um Deine empfohlene Energiezufuhr zu erreichen, stehen Dir zusätzlich pro Tag 13 Punkte zur freien Verfügung. Diese Punkte kannst Du Dir nach Wahl aus den Gruppen auf der folgenden Seite zusammenstellen! Dieser Plan gilt für Deine aktuelle Phase bis zum 15.07.2015. **Wende Dich danach bitte an , um weiterhin eine optimale Gewichtsreduktion zu gewährleisten!**

Frühstück		Mittag		Abendbrot	
Basillikum-Tomaten	Seite 8	Putenbrust-Päckchen	Seite 12	Gefüllte Zwiebel	Seite 16
Tomaten-Omelett	Seite 8	Tomatensuppe	Seite 12	Hähnchenbrust mit Aprikosenfüllung	Seite 16
Spinat-Speck-Salat	Seite 8	Zucchini-Suppe mit Frischkäse	Seite 12	Gemischter Salat mit Ei	Seite 16
Mozzarella mit Schmortomaten	Seite 9	Lauch-Tatar-Suppe	Seite 12	Hähnchen-Spieße mit Chili-Nuss-Dip	Seite 17
Grapefruit-Salat	Seite 9	Kalbfleisch-Röllchen	Seite 13	Wrap mit Puten-Gyros	Seite 17
Schafskäse-Salat mit Balsamico	Seite 9	Rinder Reispfanne	Seite 13	Kürbis-Tatar-Eintopf	Seite 18
Mediterranes Rührei	Seite 10	Putenstreifen mit buntem Gemüse	Seite 13	Tomatensuppe	Seite 18
Eiweiß-Omelett	Seite 10	Gurken Kefir Suppe mit Pistazien und Kürbiskernöl	Seite 14	Hähnchenfilet mit Zucchini	Seite 18
Vanille-Rührei	Seite 10	Zitronen-Geschnetzeltes	Seite 14	Gefüllte Tomaten mit Schafskäse	Seite 19
Zimt-Sojamilchreis	Seite 10	Fenchelsalat mit Ei und Tomate	Seite 14	Möhren-Spaghetti mit Soße	Seite 19