

# In **5** Schritten zu deiner Ernährungsstrategie!

## 1. BERECHNE MIT DER FORMEL DEINEN GRUNDUMSATZ



**Männer:** Grundumsatz [kcal/24 h] =  $66,47 + (13,7 * \text{Körpergewicht [kg]}) + (5 * \text{Körpergröße [cm]}) - (6,8 * \text{Alter [Jahre]})$   
**Frauen:** Grundumsatz [kcal/24 h] =  $655,1 + (9,6 * \text{Körpergewicht [kg]}) + (1,8 * \text{Körpergröße [cm]}) - (4,7 * \text{Alter [Jahre]})$

## 2. BESTIMME DEINEN ALL-TAGSUMSATZ (PAL-WERT) OHNE SPORT

Bestimme deinen durchschnittlichen PAL-Wert mit Hilfe der Tabelle & multipliziere ihn mit dem Grundumsatz.

PAL-Faktor	Aktivitäten	Beispiele
0,95	schlafen	
1,2	nur liegen oder sitzen	Urlaub oder eingeschränkte Menschen
1,4 - 1,5	wenig Aktivität, beinahe ausschließlich sitzend	Bürotätigkeit, Kassierer
1,6 - 1,7	überwiegend sitzende Tätigkeit, gelegentliche Beschäftigung stehend	Schüler
1,8 - 1,9	überwiegend gehende oder stehende Tätigkeit	Friseur, Postboten
2,0 - 2,4	vorwiegend körperlich anstrengende Tätigkeit	Straßenbau, Bauarbeiter

## 3. BESTIMME DIE KALORIEN-MENGE, DIE DU DURCH SPORT & BEWEGUNG ZUSÄTZLICH VERBRAUCHST



Tabellen oder Online-Rechner findest du im Netz z.B. unter der Sucheingabe "Kalorienverbrauch nach Sportart".  
 -> Notiere in einem Wochenplan Tag für Tag, wie viele Kalorien du total verbrauchst.

## 4. SETZE DIR EIN ZIEL

**Fettreduktion:** max. 300-500 kcal/d unter deinem Bedarf  
**Gewicht halten:** Kalorienaufnahme = Kalorienbedarf  
**Muskelaufbau:** Kalorienüberschuss von 300-500 kcal/d



## 5. PROBIERS AUS: MINDESTENS 10 TAGE AM STÜCK

Gib deine Daten (Essen, Bewegung, Training, mentale Verfassung) in ein Tracking-App ein und vergleiche mit deinen Soll-Werten.

## BRAUCHST DU HILFE BEI DER UMSETZUNG?

... melde dich für ein unverbindliches Orientierungsgespräch bei mir unter [marionemarion-groegli.com](http://marionemarion-groegli.com)

