

Mein Diätbuch

Woche:

Datum:	
Uhrzeit:	Montag
09:00	
12:00	
15:00	
18:00	

Datum:	
Uhrzeit:	Dienstag
09:00	
12:00	
15:00	
18:00	

Mein Diätbuch

Woche:

Datum:	
Uhrzeit:	Mittwoch
09:00	
12:00	
15:00	
18:00	

Datum:	
Uhrzeit:	Donnerstag
09:00	
12:00	
15:00	
18:00	

Mein Diätbuch

Woche:

Datum:	
Uhrzeit:	Freitag
09:00	
12:00	
15:00	
18:00	

Datum:	
Uhrzeit:	Samstag
09:00	
12:00	
15:00	
18:00	

Mein Diätbuch

Woche:

Datum:	
Uhrzeit:	Sonntag
09:00	
12:00	
15:00	
18:00	

Wochen-Resultat:

Gewicht

BMI*

Taillenumfang

THV**

$$*BMI = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße} \times \text{Körpergröße (m)}}$$

$$**THV = \frac{\text{Taillenumfang (cm)}}{\text{Hüftumfang (cm)}}$$

Mein Diätbuch

Anleitung zum Führen Ihres Diätbuchs

- Tragen Sie als erstes die Kalenderwoche sowie das Datum der einzelnen Wochentage ein.
- Die eingetragenen Uhrzeiten dienen Ihrer Orientierung und sollen keinen Richtwert darstellen. Sie entscheiden selber, wann Sie eine Mahlzeit zu sich nehmen möchten.
- In die Spalte rechts neben der Uhrzeit tragen Sie ein, was und wie viel Sie gegessen haben.
- Je genauer Sie eintragen, was und wie viel Sie gegessen haben, desto besser können Sie Ihr Essverhalten analysieren. Beispiele:
 - Anstatt die verzehrten Mengen in Gramm zu schätzen, empfiehlt es sich, diese genau abzuwiegen oder in haushaltsüblichen Maßen anzugeben (Esslöffel / Teelöffel gehäuft oder gestrichen, Glas, Tasse etc.)
 - Notieren Sie bei Milch und Milchprodukten, wie hoch der Fettgehalt ist.
 - Bei Obst oder Gemüse geben Sie die Größe (klein, mittel, groß) an.
 - Fleisch und Wurst: Welche Sorte? Mager oder fett?
- Tragen Sie am Ende der Woche Ihr Gewicht, BMI, Taillenumfang und THV ein. Diese vier Werte helfen Ihnen, Abnehmerfolge messbar zu machen.
- Der BMI (Body-Mass-Index) ist eine Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation. Liegt der errechnete Wert unter 18,5, so sagt dieser aus, dass die Person untergewichtig ist. Der BMI einer normalgewichtigen Person liegt zwischen 18,5 und 25. Übergewichtige Personen weisen einen BMI größer 25 auf.
- Der Taillenumfang (auch Bauchumfang genannt) wird mittig zwischen dem unteren Rippenbogen und der Oberkante des Hüftknochens gemessen. Er sollte bei Frauen 80 Zentimeter und Männer 94 Zentimeter nicht überschreiten.
- Das THV (Taille-Hüft-Verhältnis) errechnet sich wie folgt: Taillenumfang / Hüftumfang. Bei Frauen gilt ein THV kleiner 0,8 und bei Männern kleiner 0,9 als normalgewichtig.
- Legen Sie Ihren wöchentliche Diätplan in Ihrem persönlichen Ordner ab und vergleichen Sie Ihre wöchentliche Werte (Gewicht, BMI, Taillenumfang, THV).

Sie werden schon sehr bald Erfolge feststellen können!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß
beim Abnehmen mit Ihrem Sunlife Diätdrink Balance!