

Wettlauf gegen die Pfunde

Abnehmen und Gewichtsmanagement

Modul 7



Portionsgrößen schätzen

Bitte schätzen Sie die vorgeschlagenen Portionsgrößen ein. Welche Portion ist Ihrer Meinung nach für eine fiktive normalgewichtige Person (65 kg Körpergewicht, 1,70 m Körpergröße) angemessen? Kreuzen Sie an.

Lebensmittel	Teller 1	Teller 2

Wettkampf gegen die Pfunde

Abnehmen und Gewichtsmanagement



Tageskostplan

Bitte bearbeiten Sie die fünf Aufgabenstellungen.

1. Wählen Sie eine Situationskarte aus.
2. Berechnen Sie den Grundumsatz (GU) des Sportlers ohne Training entsprechend dem Geschlecht:

Männer:

$$(10 \times \text{_____ kg (Ziel)Körpergewicht}) + (6,25 \times \text{_____ cm Körpergröße}) - (5 \times \text{_____ Alter in Jahren}) + 5$$

$$= \text{_____ kcal/Tag GU}$$

Frauen:

$$(10 \times \text{_____ kg (Ziel)Körpergewicht}) + (6,25 \times \text{_____ cm Körpergröße}) - (5 \times \text{_____ Alter in Jahren}) - 161$$

$$= \text{_____ kcal/Tag GU}$$

3. Ermitteln Sie nun den Gesamtenergiebedarf (GEB) des Sportlers ohne Training.

$$\text{_____ kcal GU} \times \text{PAL-Wert} = \text{_____ kcal/Tag GEB}$$

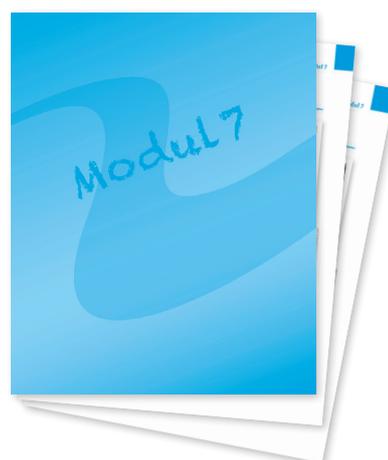
4. Berechnen Sie, wie sich der tägliche Energieverbrauch (in kcal) durchschnittlich durch das Training in einer Woche erhöht.

Sportart 1:

$$\text{_____ kg (Ziel)Körpergewicht} \times \text{_____ kcal/kg/ Stunde Verbrauch} \times \text{_____ Stunden Trainingsumfang} : 7 = \text{_____ kcal/Tag}$$

Sportart 2:

$$\text{_____ kg (Ziel)Körpergewicht} \times \text{_____ kcal/kg/ Stunde Verbrauch} \times \text{_____ Stunden Trainingsumfang} : 7 = \text{_____ kcal/Tag}$$



5. Berechnen Sie den Gesamtenergiebedarf des Sportlers

$$\text{_____ kcal/Tag GEB} + \text{_____ Kcal/Tag Sportart 1} + \text{_____ kcal/Tag Sportart 2} = \text{_____ GEB}$$

inklusive Training.

Für einen gesunden Gewichtsverlust ohne Leistungseinbußen achten Sie darauf, dass die Energieaufnahme etwa 15 % unter dem berechneten Energiebedarf pro Tag inklusive Training liegt.

$$\text{_____ kcal/Tag GEB gesamt} \times 0,85$$

$$= \text{_____ kcal/Tag erlaubte Energieaufnahme}$$

