

NACHHALTIG ABNEHMEN

FAUSTFORMEL System



MEIN 6-WOCHEN-PROTOKOLL

	START	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche
Datum							
Gewicht							
Taillenumfang <i>(in cm)</i>							
Bauchumfang <i>(in cm)</i>							
Hüftumfang <i>(in cm)</i>							
Oberschenkel rechts <i>(Umfang in cm)</i>							
Oberschenkel links <i>(Umfang in cm)</i>							
Wade rechts <i>(Umfang in cm)</i>							
Wade links <i>(Umfang in cm)</i>							
Oberarm rechts <i>(Umfang in cm)</i>							
Oberarm links <i>(Umfang in cm)</i>							
Gesamtmaß <i>(Addiere alle cm-Maße)</i>							
Differenz zur Vorwoche <i>(Ziehe das Gesamtmaß von dem der Vorwoche ab.)</i>							
Taille-Hüft-Verhältnis <i>(Dividiere deinen Taillenumfang durch deinen Hüftumfang (in cm); Ziel: < 0,85 für Frauen, < 1,0 für Männer)</i>							
Taille-Größe-Verhältnis <i>(Dividiere deinen Taillenumfang durch deine Körpergröße (in cm); Ziel: siehe Tabelle auf Rückseite)</i>							

FAUSTFORMEL System

ABNEHMERFOLGE RICHTIG MESSEN

Unser Gewicht unterliegt verschiedenen Schwankungen. Neben dem Wiegen gibt es daher noch weitere Methoden um Abnehmerfolge zu messen. Selbst wenn wir auf der Waage keinen Unterschied sehen, kann es sein, dass unsere Hose lockerer sitzt oder wir den Gürtel ein Loch enger schnallen können. Wir haben verschiedene Möglichkeiten zusammengestellt:

RICHTIG WIEGEN

1. Wiege-Tag festlegen (nur 1x pro Woche; Mittwoch ist am Besten)
2. Morgens vor dem Frühstück
3. Nackt auf die Waage
4. Vor dem Wiegen auf die Toilette gehen
5. Wenn die Waage nicht das gewünschte Ergebnis anzeigt: Cool bleiben!

BAUCHUMFANG
direkt am Bauchnabel

OBERSCHENKELUMFANG
an der dicksten Stelle messen

OBERARMUMFANG

Arm locker hängen lassen, Muskeln nicht anspannen. Training kann hier zu Muskelaufbau führen.

TAILLEUMFANG RICHTIG MESSEN

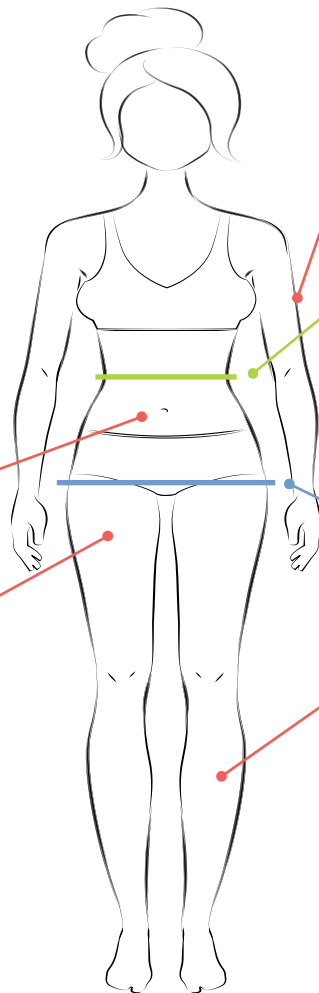
1. Morgens vor dem Frühstück
2. Weg mit den Klamotten
3. Knapp oberhalb des Bauchnabels, an der schmalsten Stelle des Bauches
4. Bauchmuskeln entspannen
5. Ausatmen; nicht den Bauch einziehen

HÜFTUMFANG

Klamotten aus und der dicksten Stelle des Pos messen

WADENUMFANG

an der dicksten Stelle messen



BEURTEILUNG DES TAILLE-GRÖSSE-VERHÄLTNISSES KRITISCHE GRENZWERTE

Obergrenze:		Untergrenze:	
bis 15 Jahre	> 0,45	bis 15 Jahre	< 0,34
bis 40 Jahre	> 0,50	bis 40 Jahre	< 0,39
40-50 Jahre	> 0,50-0,60	40-50 Jahre	< 0,40
über 50 Jahre	> 0,60	über 50 Jahre	< 0,40

TAILLE-HÜFT-VERHÄLTNIS

= Taillenumfang (cm) / Hüftumfang (cm)

TAILLE-GRÖSSE-VERHÄLTNIS

= Taillenumfang (cm) / Körpergröße (cm)