

David Schwab

Dein Traumkörper in 8 Schritten

David Schwab
Tulpenstraße 25
16548 Glienicke/Nordbahn
Mobil: 01632258505
E-Mail Adresse: d.schwab.98@web.de

Vorwort

Jeder will gut aussehen, einen tollen Körper haben oder einfach nur gesund leben. Doch was genau tun wir dafür? Wenn wir ehrlich sind nicht besonders viel.

Diese Anleitung zeigt Dir, wie Du in 8 Schritten Deine Ernährung in den Griff bekommst.

Also, worauf warten wir? Legen wir los!

Inhalt

1. „Überlebensmittel“ entfernen
2. „Lebensmittel“ hinzufügen
3. Kalorien zählen. Ja oder nein?
4. Den Grundumsatz berechnen
5. Den Leistungsumsatz berechnen
6. Den Gesamtumsatz berechnen
7. Die Makronährstoffe
8. Der Beginn deines eigenen Meisterwerkes

1. „Überlebensmittel“ entfernen

Was ist damit gemeint? Jeder Mensch hat etwas in seinem Küchenregal was unserem Körper nicht gerade von Vorteil ist.

Fertigprodukte, Süßigkeiten und gesüßte Getränke wie Cola.

Diese Sachen dienen ganz alleine zum Überleben, nicht aber zum Leben.

Der erste Schritt wäre nun diese „Überlebensmittel“ auszusortieren.

Woher weißt du was ein „Überlebensmittel“ oder ein „Lebensmittel“ ist?

Das ist ganz einfach. Lass es mich dir erklären.

Produkte wo viele Zutaten zusammen gemischt sind, sind meist „Überlebensmittel“

Produkte die die Zutat selber ist, sind meist „Lebensmittel“

Ich nenne dir ein paar Beispiele:

Die Kartoffel. Welche Zutaten hat eine Kartoffel? Richtig. Keine. Nur sich selber. Das wäre ein „Lebensmittel“.

Die schöne alte Cola. Welche Zutaten hat eine Cola? Richtig. Zutaten die man lieber nicht zu sich nehmen sollte.

Entferne alle „Überlebensmittel“, dann geht es weiter.

2. „Lebensmittel“ hinzufügen

Kommen wir nun zu den „Lebensmitteln“.

Oben habe ich schon ein Beispiel genannt. Die gute alte Kartoffel. Wer liebt sie nicht? Oft lieben wir die Kartoffel als Pommes oder Kartoffelchips. Schön ist das aber nicht wenn wir ehrlich sind.

Ich werde dir nun eine Liste mit 10 sehr guten, produktiven Lebensmitteln bereitstellen.

1. Rote Linsen
2. Süßkartoffeln
3. Buchweizen
4. Haferflocken
5. Dinkelflocken
6. Hühnerfleisch
7. Putenfleisch
8. Magerquark
9. Nüsse (Erdnüsse, Wallnüsse, Mandeln)
10. Jegliche Arten von Obst, Gemüse und Beeren

Nun hast du eine kleine Übersicht welche Lebensmittel gut sind. Wenn du mit diesen Lebensmitteln arbeitest hast du schon die halbe Miete erledigt.

Füge diese Lebensmittel hinzu, dann können wir direkt weitermachen.

3. Kalorien zählen. Ja oder nein?

Kommen wir zu diesem Punkt.

Ist es wichtig seine Kalorien zu zählen?

Sagen wir es mal so. Für Menschen die nur gesund leben wollen, ist es nicht wirklich wichtig Kalorien zu zählen.

Für die Menschen die gezielt Muskeln aufbauen oder abnehmen wollen, würde ich empfehlen am Anfang die Kalorien zu zählen.

Wenn man erstmal den Dreh richtig raus hat kann man darauf verzichten und es nach Bauchgefühl fortsetzen.

Zu welchem Punkt ordnest du dich zu?

4. Den Grundumsatz berechnen

Fangen wir nun an mit dem Grundumsatz. Was ist der Grundumsatz? Der Grundumsatz ist der Kalorienbedarf, den jeder Mensch braucht, damit der Körper richtig arbeiten kann.

Nun zeige ich dir wie du deinen Grundumsatz berechnen kannst.
Dazu gibt es jeweils eine einfache Formel für den Mann und die Frau.

-für die Männer:

Grundumsatz = $66,47 + (13,7 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (5 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (6,8 \times \text{Alter [Jahre]})$

-für die Frauen:

Grundumsatz = $655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (1,8 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (4,7 \times \text{Alter [Jahre]})$

Hier hast du die Formeln. Nun musst du dich selber zuordnen. Bist du eine Frau oder ein Mann? Ich denke das sollte jedem bewusst sein.

Trage deine Daten ein und rechne dir deinen Grundumsatz aus.

Ist dieser Punkt erledigt kommen wir zum nächsten Punkt.

5. Den Leistungsumsatz berechnen

Den Grundumsatz haben wir nun berechnet. Kommen wir zum Leistungsumsatz. Was ist der Leistungsumsatz? Der Leistungsumsatz ist der Kalorienbedarf den du im Alltag verbrauchst. Ist dein Alltag eher sitzend und liegend, benötigst du weniger Kalorien als wenn du einen Alltag hast wo du überwiegend läufst. Klingt logisch oder? Schauen wir uns mal an wie wir jetzt vorgehen. Erstmal musst du wissen welchen Alltag du hast.

Ich nenne dir jetzt jeweils immer einen Alltag. Dahinter wird eine Zahl (Faktor) stehen. Je nachdem was bei dir zutrifft wirst du dir diese Zahl (Faktor) merken. Diese Zahl (Faktor) benötigen wir um unseren Gesamtbedarf auszurechnen.

Menschen mit ausschließlich sitzender bzw. liegender Lebensweise. Bettlegerege oder sehr gebrechliche Menschen zählen zu dieser Gruppe. Faktor 1,2

Menschen mit hauptsächlich sitzender Arbeitsweise und spärlich sportlichen Freizeitaktivitäten. Alle die viel am Schreibtisch sitzen und keinen Sport betreiben. Faktor 1,3 bis 1,5

Menschen, die sitzend arbeiten aber auch stehenden und gehenden Tätigkeiten nachgehen. Z.B. Studenten Faktor 1,6 bis 1,7

Menschen, die täglich sehr viel gehen bzw. stehen. Zum Beispiel Hausfrauen, Kellner, Handwerker oder Verkäufer. Faktor 1,8 bis 1,9

Menschen mit körperlich anstrengenden Tätigkeiten wie Landwirte, Bergleute oder Leistungssportler. Faktor 2,0 bis 2,4

Wenn wir das erledigt haben werden wir nun zum Gesamtumsatz übergehen.

6. Den Gesamtumsatz berechnen

Wie berechnen wir nun unseren Gesamtumsatz? Keine Sorge. Das ist der einfachste Part.

Wir haben vorhin den Grundumsatz berechnet. Danach sind wir zum Leistungsumsatz übergegangen.

Nun müssten wir unseren Grundumsatz und unseren Leistungsumsatz Faktor wissen. Multiplizieren wir beides haben wir unseren Gesamtumsatz / Tag. Mehr ist da nichts zu machen. Kinderleicht was?

Sagen wir mal unser Grundumsatz ist 2000 Kcal. Unser Leistungsumsatz Faktor 1,6.

Beides Multiplizieren:

$2000 \text{ Kcal} \times \text{Faktor } 1,6 = 3200 \text{ Kcal}$

Unser Gesamtumsatz / Tag wäre nun 3200 Kcal.

Nehmen wir nun diese 3200 Kalorien jeden Tag zu uns mit immer dem gleichen Alltag, würde sich unser Gewicht nicht verändern.

Nun haben wir unseren Gesamtumsatz.

Je nachdem ob wir aufbauen oder abnehmen wollen, müssen wir entweder 100-300 kcal hoch oder runter skalieren.

Als nächstes kommt ein sehr wichtiger Schritt. Die Makronährstoffe.

7. Die Makronährstoffe

Kommen wir zum letzten Punkt. Die Makronährstoffe. Was sind Makronährstoffe? Es gibt drei Makronährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette.

Wenn du also denkst du könntest dein Gesamtumsatz mit egal welchen Lebensmitteln füllen liegst du leider falsch.

Wir benötigen also die optimale Verteilung der Makronährstoffe.

Ich zeige dir wie folgt, wie die Verteilung bei mir am besten funktioniert hat.

Kohlenhydrate = 4g pro Kg Körpergewicht

Eiweiße = 2g pro Kg Körpergewicht

Fette = 1g pro Kg Körpergewicht

Rechnen wir das mal gemeinsam aus.

Nehmen wir an, du bist eine Person die 80 Kg wiegt.

Kohlenhydrate = 4g x 80Kg

Was kommt raus? Richtig. 320g Kohlenhydrate

Eiweiße = 2g x 80Kg

Was kommt raus? Richtig. 160g Eiweiße

Fette = 1g x 80Kg

Was kommt raus? Richtig. 80g Fette

Das ist alles. Nun wissen wir was Makronährstoffe sind.

Diese Makronährstoffe verteilen wir nun auf unseren Gesamtumsatz.

Um es einfacher zu gestalten gibt es dafür spezielle Apps. Ich würde dir die App: „My Fitness Pal“ empfehlen. Dort kannst du deine Daten eingeben und deine Makronährstoffe richtig verteilen.

8. Der Beginn deines eigenen Meisterwerkes

Man glaubt es kaum. Das war alles. Du hast den schwierigsten Teil geschafft. Wer erstmal die Ernährung verstanden hat, hat einen riesigen Vorteil gegenüber den anderen, die einfach nur so vor sich her leben oder einfach nur so zum Training gehen ohne sich bewusst zu machen, das es nichts bringen wird.

Die Ernährung ist das A und O. Wer ein Gesundes Leben führen will braucht die Ernährung. Wer Muskeln aufbauen will braucht die Ernährung. Wer abnehmen will braucht die Ernährung. Es begleitet unser ganzes Leben von jung bis alt. Es liegt in unserer Hand was wir daraus machen.

Eine Frage solltest du dir selber stellen. Bist du ein Gewinner oder ein Verlierer? Ziehst du es durch oder wirst du wieder auf der Couch vor dich her gammeln?

Niemand möchte ein Verlierer sein. Deine Zeit ist gekommen! Mach was draus!