
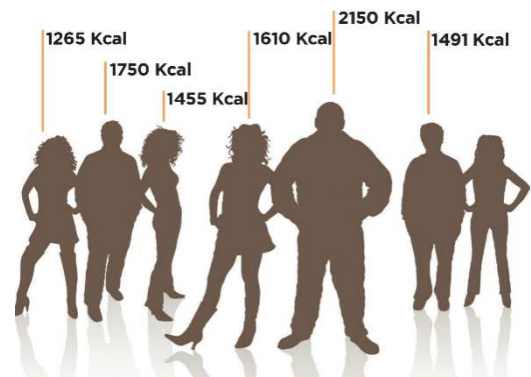


TK Grundumsatzmessung

	
Dauer:	
15 Min p. P.	



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Jedem sein Grundumsatz...

Dem Problem der Fettleibigkeit:

- ▼ Die Kalorienaufnahme ist höher als der Kalorienverbrauch
- ▼ Überschüssige Kalorien werden in Form von Fett im Körper gespeichert
- ▼ Täglich 0,5 Liter Limonade (250 kcal) der den pers. Kalorienbedarf übersteigt, führt zu einer Gewichtszunahme von ca. 12 kg pro Jahr!
- ▼ Mit Hilfe des Grund- und Arbeitsumsatzes lässt sich ein sinnvolles Programm zur Gewichtsreduktion gestalten, denn nimmt der Körper zu wenig Kcal zu sich, wird Muskeleiweiß abgebaut. Dadurch sinkt der Grundumsatz und der „JOJO-Effekt“ setzt ein.

Was ist der Grundumsatz?

- ▼ Der Grundumsatz ist die Kalorienmenge, die der Körper zur Aufrechterhaltung seiner lebensnotwendigen Funktionen im Ruhezustand benötigt
- ▼ Der tägliche Energiebedarf ist von Person zu Person sehr unterschiedlich
- ▼ Bei inaktiven Menschen macht der Grundumsatz bis zu 80% vom Gesamtkalorienbedarf aus

Wie wird der Grundumsatz gemessen?

- ▼ Die Grundumsatzmessung ist einfach und schnell
- ▼ In der ca. 10-minütigen Atemgasmessung wird ermittelt, wie viele Kalorien der Körper im Ruhezustand verbraucht
- ▼ Die Ergebnisse Ihrer Messung werden direkt erläutert und ausgedruckt
- ▼ Sie bleiben angezogen und können Ihr Ergebnis sofort mitnehmen
- ▼ Zum Zeitpunkt der Messung sollte der Proband möglichst nüchtern sein, d.h.:
 - ▼ Ca. 4 Stunden vor der Messung keine Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr abgesehen von Wasser und kein Koffein und Nikotin, keine Nahrungsergänzungsmittel, bzw. Medizin, die Ephedrin, Ma Huang oder Pseudoephedrin enthält
 - ▼ Ca. 8 Stunden vor dem Test keine besondere körperliche Arbeit ausüben (weder aerobes Ausdauertraining, noch Krafttraining)