

Analyse & Bewertung der Körperzusammensetzung

Jane Doe



Alter	Größe	Geschlecht	Datum	Betreuer	Weitere Informationen
34	165 cm	weiblich	12.12.2008	Erika Mustermann	www.musterfirma.de

Körpergewicht

Körpergewicht alleine ist noch keine aussagekräftige Messgröße zur Beurteilung Ihrer Fitness, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Übergewicht in Verbindung mit einem hohen Körperfettanteil kann jedoch das gesundheitliche Risiko erhöhen und zu Einbußen von Lebensqualität führen.

KÖRPERGEWICHT 71,5 kg

Body Mass Index

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Kennzahl für die Körpermasse. Er gibt das Verhältnis von Gewicht zur Körpergröße wieder. Mit Hilfe des BMIs können Sie schnell prüfen, ob Sie normalgewichtig, unter- oder übergewichtig sind. Die Aussagekraft des BMI verliert an Bedeutung, wenn Ihre Körpermasse aus einem hohen Muskelanteil besteht.

BMI 26,3 kg/m²

Körperfettanteil

Körperfett steht dem Körper als Energiespeicher zur Verfügung. Ein Minimum an Körperfett (Männer ca. 6%, Frauen ca. 9%) dient gleichzeitig dem Schutz der inneren Organe und sollte nicht für längere Zeit unterschritten werden.

Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass die übermäßige Speicherung von Fett nachteilige Auswirkungen auf Gesundheit, Lebenserwartung und sportliche Leistungsfähigkeit hat. Dabei kommt es vor allem auf die Position des gespeicherten Fetts an. Als kritisch ist ein hoher Anteil Organfett im Bauchraum (Viszeralfett) zu sehen, da sich dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 signifikant erhöht.

Überschüssiges Fettgewebe kann durch richtige Ernährung, bewusstes Trinkverhalten und regelmäßige Bewegung reduziert werden.

FETT-MASS 23,8 % | 17,0 kg

Fettfreie Masse

Alle Körperbestandteile, mit Ausnahme des Körperfetts - also Knochen, Organe, Muskeln, Bindegewebe und Flüssigkeit - stellen die fettfreie Masse dar. Je höher der Anteil an fettfreier Masse, um so mehr Muskelmasse und Knochendichte hat Ihr Körper.

Achten Sie besonders auf die Veränderungen Ihrer Muskelmasse, da diese als stoffwechselaktive Körpermasse am Abbau von Körperfett maßgeblich beteiligt ist.

FETTFREIE MASSE 76,2 % | 54,5 kg

Fettfreie Masse Index (FFMI)

Der FFMI dient analog zum Body Mass Index der Beobachtung der fettfreien Masse und erlaubt eine objektive Beurteilung der Gesamtproteinreserven. Je kleiner der FFMI-Wert wird, desto ausgeprägter findet ein Abbau von fettfreier Körpermasse statt.

FFMI 21,0

Körperwasser

Wasser ist lebenswichtiges Lösungs- und Transportmittel für komplexe biologische Austauschvorgänge in Ihrem Körper. Im Alltag - vor allem in Phasen sportlicher Betätigung und bei Durchführung von Maßnahmen zur Gewichtsreduktion - ist es wichtig, dass Sie Ihrem Körper regelmäßig und ausreichend Wasser zuführen.

KÖRPERWASSER 57,5 % | 41,1 l

Energiebilanz (Ruheumsatz)

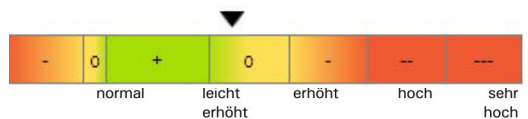
Ihr täglicher Energiebedarf (Gesamtumsatz) resultiert aus dem Ruheumsatz (Grundumsatz des Körpers zur Erhaltung der Vitalfunktionen), dem Arbeitsumsatz (körperliche Aktivität, Muskelarbeit) und der spezifisch-dynamischen Wirkung von Nährstoffen (Steigerung des Energieumsatzes durch Nahrungszufuhr).

Die größten Umsatzsteigerungen lassen sich über Leistungszuwächse der Skelettmuskulatur erreichen.

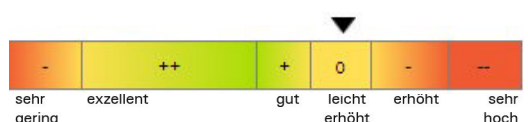
RUHEUMSATZ 1501 kcal/d

Bewertungen

BMI

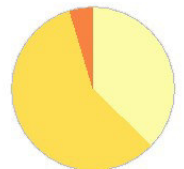


Körperfett



Fettmasse

- Essentielle Fettmasse 6,4 kg
- Fettreserve 9,9 kg
- Überschüssiges Fett 0,8 kg

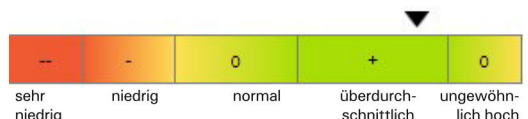


Körperzusammensetzung

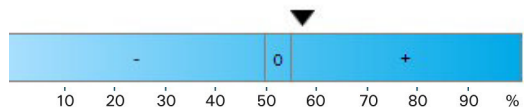
- Fettgewebe 15,8 kg
- Fettfreie Masse 55,7 kg
- Knochen 6,7 kg
- Muskelprotein 7,9 kg
- Wasser 41,1 l



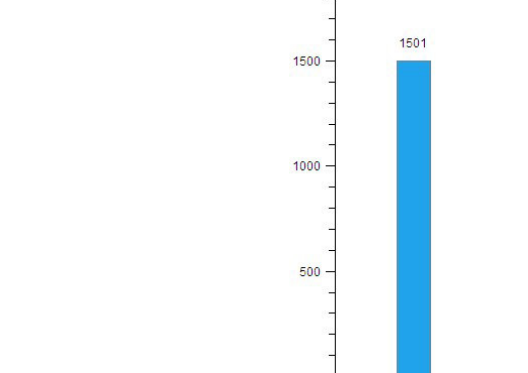
Fettfreie Masse Index



Körperwasser



Ruheumsatz



Ihr Referenzwert in kcal/d (geschätzter Wert)

Aktuelle Planung

Jane Doe

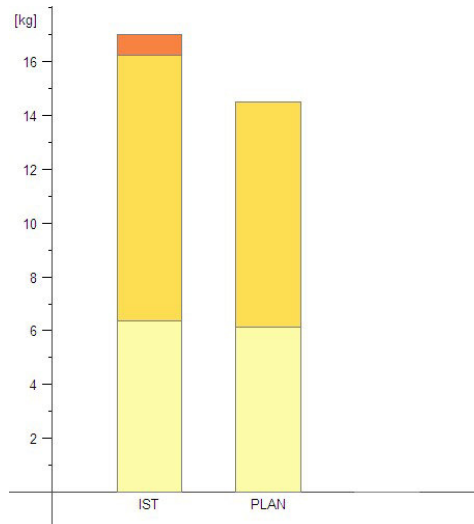


Platz für
Ihr Logo

Alter	Größe	Geschlecht	Datum	Betreuer	Weitere Informationen
34	165 cm	weiblich	19.11.2016	Joe FatBurner	www.musterfirma.de

Nur wer bewusst Ziele definiert und diese verfolgt, richtet auch seine unbewussten Kräfte auf sein Tun aus. Ziele dienen der Konzentration der Kräfte auf den eigentlichen Schwerpunkt. Dabei kommt es nicht darauf an, **was** Sie tun, sondern **wozu** Sie etwas tun.

Aktuelle Planung



- Essentielle Fettmasse
- Fettreserve
- Überschüssiges Fett
- Fettfreie Masse

Zur Senkung gesundheitlicher Risiken sollten Sie diese überschüssige Fettmenge reduzieren:

ÜBERSCHÜSSIGES FETT 0,8 kg

Bis zur Erreichung Ihres persönlichen Wunschgewichtes liegt der erwünschte Fettverlust insgesamt bei:

ERWÜNSCHTER FETTVERLUST 2,5 kg

Dies entspricht ungefähr:



10,1 Stück Butter



Butter (handelsübliche Menge 250 g)

Aktuelles Körpergewicht

Ist

KÖRPERGEWICHT 71,5 kg

Aktueller Körperfettanteil

KÖRPERFETT-ANTEIL 23,8 %



Mein Wunschgewicht

Plan

69,0 kg



Bitte sprechen Sie mit Ihrem Berater über eine auf Sie individuell abgestimmte Strategie zur Erreichung Ihres Wunschgewichtes.

Empfohlener Körperfettanteil:

KÖRPERFETT-ANTEIL 21,0 %

Ziel

Bis zur Erreichung meines Ziels noch:

GEWICHTS-VERÄNDERUNG -2,5 kg



Dieses Ziel verfolge ich aus folgendem Grund:

Musterstadt, 19.11.2016

Bitte beachten Sie:

Eine Reduktion unter die minimale Fettmasse von 9,0% Ihres Körpergewichts ist nicht zu empfehlen!

Unterschrift

Persönliche Entwicklung der Körperzusammensetzung

Jane Doe

Geburtsdatum	Größe	Geschlecht	Datum
13.04.1982	165 cm	weiblich	12.12.2008



Platz für
Ihr Logo

Veränderungen seit der letzten Messung

	Aktuell	Veränderung	Gesamt
Gewicht	71,5 kg	-1,1 kg	-12,5 kg
Körperfett	17,0 kg	-1,1 kg	-7,9 kg
Muskulatur	7,9 kg	+0,1 kg	-0,1 kg
Körperwasser	41,1 l 57,5 %	-0,1 l +0,7 %	-4,0 l +3,8 %
BMI	26,3	-0,4	-4,6

Körperkompartimente (in %) im Vergleich zu Normalwerten

Aktuelle Körperzusammensetzung am: 12.12.2008

Optimale Körperzusammensetzung

Muskeln
18,7 %

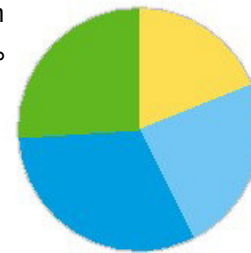


Fettmasse
23,8 %

Wasser (ECW)
24,7 %

Wasser (ICW)
32,8 %

Muskeln
26,1 %

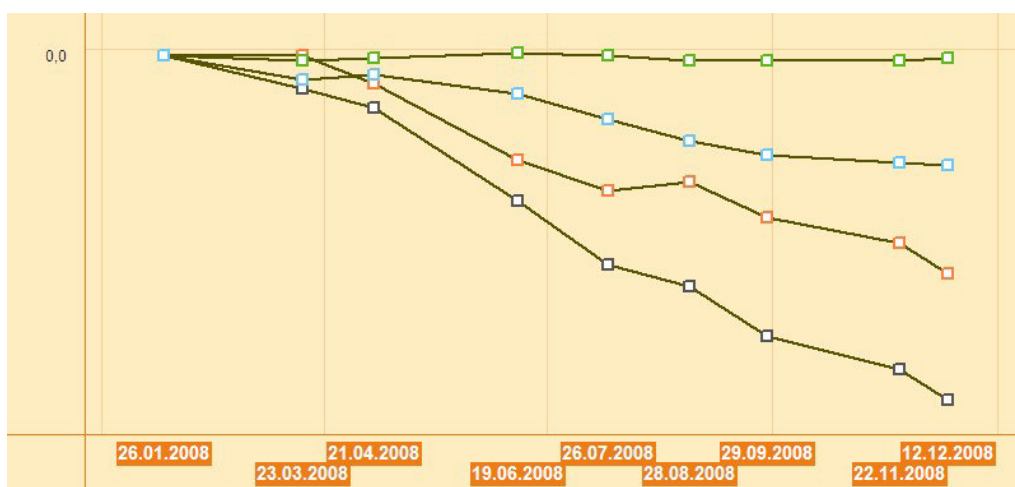


Fettmasse
18,9 %

Wasser (ICW)
31,4 %

Wasser (ECW)
23,7 %

Entwicklung der Körperzusammensetzung



□ Gewicht [kg]

□ Fett [kg]

□ Muskelprotein [kg]

□ Wasser [l]

Entwicklung der Körperzusammensetzung

Jane Doe



Alter	Größe	Geschlecht	Datum	Betreuer	Weitere Informationen
34	165 cm	weiblich	12.12.2008	Erika Mustermann	www.musterfirma.de

Ausgangswerte Aktuelle Werte Ergebnis Trend

Körpergewicht

AUSGANGSWERT	84,0 kg	AKTUELLER WERT	71,5 kg	VERÄNDERUNG	-12,5 kg	<input type="radio"/>
--------------	---------	----------------	---------	-------------	----------	-----------------------

Das Körpergewicht spielt bei Gewichtsreduktionsprogrammen zu Beginn eine eher untergeordnete Rolle, da die Zunahme stoffwechselaktiver Muskelmasse sogar einen Gewichtsanstieg bewirken kann.

Body Mass Index

AUSGANGSWERT	30,9	AKTUELLER WERT	26,3	VERÄNDERUNG	-4,6	<input type="radio"/>
--------------	------	----------------	------	-------------	------	-----------------------

Wenn aufgrund eines Zuwachses an Muskulatur Ihre Körpermasse gestiegen ist, dann verliert die Aussagekraft des BMIs an Bedeutung.

Körperfettanteil

AUSGANGSWERT	24,9 kg	AKTUELLER WERT	17,0 kg	VERÄNDERUNG	-7,9 kg	<input type="radio"/>
--------------	---------	----------------	---------	-------------	---------	-----------------------

AUSGANGSWERT	29,7 %	AKTUELLER WERT	23,8 %	VERÄNDERUNG	-5,9 %	<input type="radio"/>
--------------	--------	----------------	--------	-------------	--------	-----------------------

Der Abbau überschüssiger Fettmasse hilft, gesundheitliche Risiken aufgrund von Übergewicht zu minimieren. Eine weitere Reduzierung der „Fettreserve“ hängt von Ihren persönlichen Zielen ab. Die essentielle Fettmasse schützt Ihren Körper und sollte möglichst beibehalten werden.

Fettfreie Masse

AUSGANGSWERT	59,1 kg	AKTUELLER WERT	54,5 kg	VERÄNDERUNG	-4,6 kg	<input type="radio"/>
--------------	---------	----------------	---------	-------------	---------	-----------------------

AUSGANGSWERT	70,3 %	AKTUELLER WERT	76,2 %	VERÄNDERUNG	+5,9 %	<input type="radio"/>
--------------	--------	----------------	--------	-------------	--------	-----------------------

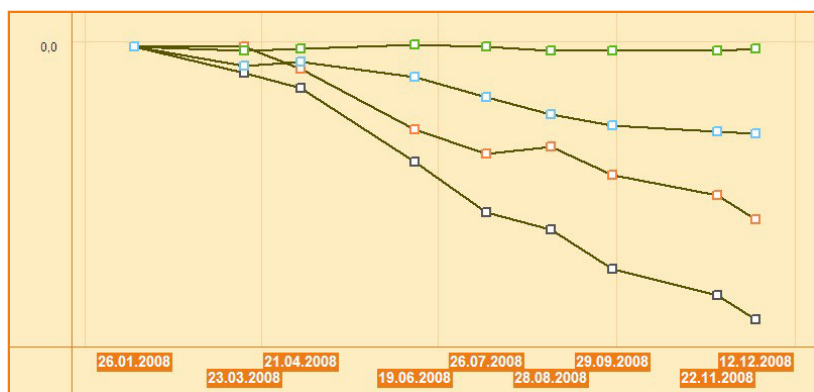
Das Gewicht der fettfreien Masse ist maßgeblich bestimmt durch den Auf- oder Abbau stoffwechselaktiver Muskulatur. **Wichtig:** Dieser Wert sollte auf einem hohen Niveau bestehen bleiben.

Körperwasser

AUSGANGSWERT	53,7 %	AKTUELLER WERT	57,5 %	VERÄNDERUNG	+3,8 %	<input type="radio"/>
--------------	--------	----------------	--------	-------------	--------	-----------------------

Da Muskulatur zu über 70% aus Wasser besteht, kann ein steigender Körperwasseranteil ein Indiz für den Aufbau von Muskelmasse sein.

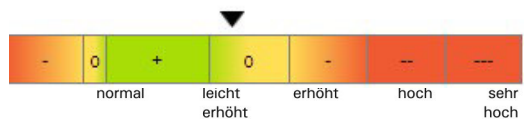
Entwicklung (Veränderung in kg)



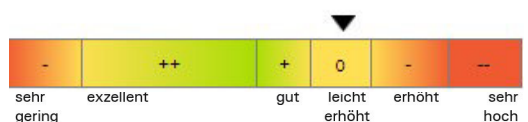
Gewicht [kg]
 Fettmasse [kg]
 Muskelprotein [kg]
 Wasser
 Trendbewertung: positive Entwicklung
 unveränderte Entwicklung
 negative Entwicklung

Aktuelle Bewertungen

BMI

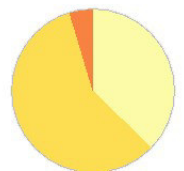


Körperfett



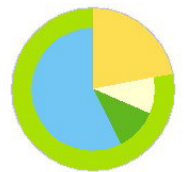
Fettmasse

- Essentielle Fettmasse: 6,4 kg
- Fettreserve: 9,9 kg
- Überschüssiges Fett: 0,8 kg



Körperzusammensetzung

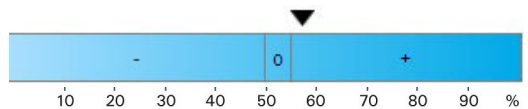
- Fettgewebe: 15,8 kg
- Fettfreie Masse: 55,7 kg
- Knochen: 6,7 kg
- Muskelprotein: 7,9 kg
- Wasser: 41,1 l



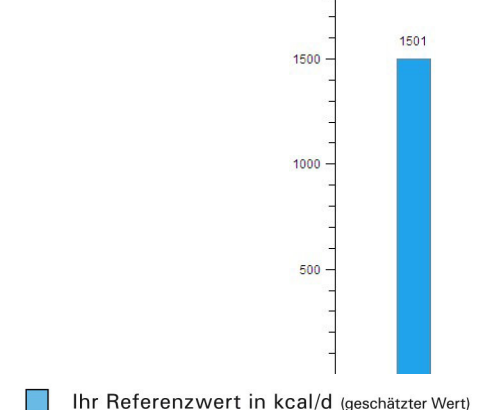
Fettfreie Masse Index



Körperwasser



Ruheumsatz



Gewohnheiten ändern - Ziele setzen

Informationen über Ihren Körperfettanteil und dem gewünschten Fettverlust sind die ersten Schritte zu einer gesünderen Lebensweise. Das richtige Bewegungsprogramm, eine gesunde Ernährung und eine klare Vorstellung von den gewünschten Ergebnissen sind ausschlaggebend für das Erreichen Ihrer Ziele.

Kohlenhydrate

Meiden Sie zuviel Zucker!
Vorsicht: Zucker hat viele Namen – nicht immer steht Zucker drauf, wo Zucker drin ist!

Eiweiß

Führen Sie ausreichend Eiweiß zu und achten Sie dabei auf eine gesunde Mischung pflanzlicher und tierischer Eiweiße mit hoher biologischer Wertigkeit!

Bewegung

Neben Ausdauertraining bringt vor allem Krafttraining durch eine Erhöhung des Grundumsatzes den Erfolg!

Körperfettanalyse

Kontrollieren Sie Ihren Erfolg! Regelmäßige Körperanalysen helfen Ihnen, Ihre Ziele sicher und effizient zu erreichen.

Eiweiß

Eiweiß ist der Baustoff für Muskeln. Der Erfolg einer Körperfettreduktion wird wesentlich durch die Erhaltung der Muskulatur bestimmt. Muskeln verbrennen Tag für Tag Kalorien. Wer abnehmen will, benötigt deutlich mehr Eiweiß, um das Gleichgewicht aufrecht zu halten. Erfahrungen zeigen, dass der Eiweißbedarf in der Phase der Gewichtsreduktion auf bis zu 1,8 - 2,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht ansteigen kann.

Kohlenhydrate

Durch Zucker, oft versteckt in Fertigprodukten und Getränken, wird eine sofortige Ausschüttung großer Mengen Insulin verursacht, wodurch der Blutzuckerspiegel sehr schnell gesenkt wird und das Bedürfnis (Heißhunger) nach etwas Süßem entsteht. Gleichzeitig wird Ihre Fettverbrennung für geraume Zeit blockiert. Prüfen Sie deshalb schon beim Einkaufen die Zutatenliste Ihrer Produkte, um unnötigen Zucker zu vermeiden.

Leben in Balance



Fett

Laut Empfehlungen von Ernährungswissenschaftlern sollten täglich höchstens 30 % der gesamten aufgenommenen Kalorien aus den Nahrungsfetten kommen. 1 Gramm Fett entspricht 9,3 Kilokalorien (1 g Fett = 9,3 Kcal) und somit mehr als doppelt soviel Energie als 1 g Kohlenhydrate oder 1 g Eiweiß.

Trinken

Signale für Hunger und Durst werden leicht verwechselt. Manchmal glaubt man hungri zu sein, obwohl es in Wirklichkeit Durst ist.

Nährstoffe

Frisches Obst und Gemüse enthält wichtige Inhaltsstoffe zum Abnehmen. Besonders wichtig sind die in natürlichen Lebensmitteln vorhandenen Mikronährstoffe wie Vitamin C, E und D, Magnesium, Kupfer, Zink, Selen, Chrom, Carnitin und Coenzym Q10.

Fette
Seien Sie sparsam mit Fetten und verwenden Sie überwiegend pflanzliche Fette. Unterscheiden Sie Fitmacher- (z. B. Pflanzenöle) von Dickmachern (z. B. Chips, gehärtete Fette)!

Trinken
Wenn Sie Hunger haben, trinken Sie zuerst etwas Wasser und warten Sie ca. 30 Minuten ab!

Nährstoffe
Essen Sie täglich frisches Obst, knackiges Gemüse und leckere Vollkornprodukte!

Körper & Geist
Vorstellung schafft Wirklichkeit! Du wirst morgen SEIN, was Du heute DENKST. So DENKE heute bereits, was Du morgen SEIN wirst!

Körper & Geist

Nutzen Sie vor allem die Zeit kurz vor dem Einschlafen und stellen Sie sich vor, wie Ihr Körper aussehen soll, wenn er die optimale Form hat. Sie fühlen sich glücklicher, freier und entspannter, wenn Sie sich so betrachten. Speichern Sie dieses Bild in Ihrem Unterbewusstsein und motivieren Sie sich täglich aufs Neue.

Bewegung

Muskeln sind die Brennöfen, in denen Ihr Fett schmelzen kann. Je mehr Sie davon haben, desto höher ist Ihr Energieumsatz.

Körperfettanalyse

Ihr Körperfettanteil beinhaltet eine wichtige Aussage zu Ihrem Fitness- und Ernährungszustand und zeigt Ihnen bei regelmäßigen Wiederholungsmessungen mit einem professionellen Messgerät, ob Sie Muskulatur, Körperwasser oder Fettgewebe abgebaut haben.