

# Wegweiser zur Gewichtskontrolle

## Die Anwendung von Naturamin™ während Ihrer Reduktionsdiät

Platinum Europe gibt Ihnen diesen Wegweiser zur Gewichtskontrolle, entwickelt vom „International Nutrition Research Center“, zur Hand, um Ihnen zu helfen, unnötiges Übergewicht zu reduzieren und dessen Folgen zu vermeiden. Diese Empfehlungen können mit jeder gesunden, ausgeglichenen Diät kombiniert werden. Aber nur wenn Sie untenstehende Diät verwenden, werden Sie in kürzester Zeit das bestmögliche Resultat erzielen.

Der Wegweiser zur Gewichtskontrolle enthält:

1. Die Bewertung
2. Die Startdiät
3. Die Hauptdiät
4. Die Enddiät
5. Das Verhindern von neuerlichem Übergewicht

### I. Die Bewertung

A. Füllen Sie den folgenden Test aus. Markieren Sie die entsprechenden Zahlen und addieren Sie diese zur Ermittlung Ihres Testergebnisses.

Tabelle I. Nährstoffbewertungstest			
<b>1. Geschlecht</b>			
a. männlich		0	
b. weiblich	-1		
<b>2. Alter</b>			
a. 12-24 Jahre		0	+1
b. 25-54 Jahre			
c. Über 55 Jahre	-1		
<b>3. Größe</b>			
a. kleiner als 1,60m	-1		
b. von 1,60m bis 1,75m		0	
c. über 1,75m			+1
<b>4. Körperbau</b>			
a. feingliedrig	-1		
b. mittel		0	
c. kräftig			+1
<b>5. Muskelbildung</b>			
a. schwach ausgeprägt	-1		
b. mittel		0	
c. muskulös			+1
<b>6. Körperliche Belastung</b>			
a. gering	-1		
b. normal		0	
c. ausdauernd			+1
<b>Summe</b>			

B. Vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit der folgenden Tabelle:

Tabelle II. Auswertungstabelle				
von				Körpermetabolismus
-6	bis	-1	→	gering
0	bis	+5	→	normal

**Wenn Ihr Testergebnis zwischen den Werten:**

- **-6 bis -1** liegt, haben Sie einen geringen *Metabolismus*. Sie erzielen das beste Ergebnis, wenn Sie vor der Hauptdiät mit der Startdiät beginnen.
- **0 to +5** liegt, haben Sie einen *normalen Metabolismus*. Sie können die Startdiät überspringen und beginnen mit der Hauptdiät.

### 2. Die Startdiät

Ihr Testergebnis liegt zwischen -6 bis -1. Sie beginnen mit der Startdiät in Verbindung mit den Körperübungen (siehe Tabelle VIII) und das für den Zeitraum von einer Woche.

Die Startdiät dient noch nicht der Gewichtsreduktion, sondern der Steigerung bzw. Normalisierung des Metabolismus.

Tabelle III. Start- / Enddiät	
<b>Frühstück</b>	
• 450g frische, rohe Früchte	<b>(unbedingt)</b>
• Kaffee, Tee oder andere Flüssigkeiten	<b>(optional)</b>
<b>Mittag</b>	
• 225g Huhn oder Fisch	<b>(unbedingt)</b>
• 225g frisches Gemüse	<b>(optional)</b>
• 450g frische, rohe Früchte	<b>(unbedingt)</b>
<b>Abend</b>	
• 225g Huhn oder Fisch	<b>(unbedingt)</b>
• 225g frisches Gemüse	<b>(optional)</b>
• 450g frische, rohe Früchte	<b>(unbedingt)</b>
<b>Zwischenmahlzeit</b>	
• Frische Früchte soviel Sie wollen, zu jeder Zeit	

**Richtlinien für die Start- und Enddiät:**

- Es ist sehr zu empfehlen, die tägliche Ernährung mit einem Vitalstoffprodukt wie mit High ORAC Fruit und High ORAC Veggie, zu ergänzen.
- Erlaubte Getränke: Kohlensäurefreies Wasser, Kaffee, Tee und andere kalorienfreie, kohlenstofffreie Getränke.
- Erlaubte Gewürze: Zitronensaft, Essig, Pfeffer und natürliche Kräuter.
- Erlaubte Früchte finden Sie in der Tabelle IV. Frische Früchte können auch gekocht oder gebacken werden, ohne Zucker und Fett. Dosen- oder Trockenfrüchte dürfen hier nicht gegessen werden.
- Gemüse wählen Sie aus Tabelle V. Frisches Gemüse kann gedünstet, gegrillt oder gebacken werden, sofern kein Salz oder Fett zugegeben wird. Dosengemüse ist nicht gestattet.
- Fisch wählen Sie aus Tabelle VI.
- Huhn oder Fisch kann gekocht, gegrillt oder gebacken werden, wenn Sie Fett und Salz vermeiden.
- Beim Zubereiten von Huhn vor dem Kochen die Haut entfernen. Huhn bzw. Fisch aus der Dose ist nicht erlaubt.
- Vegetarier: Ersetzen Sie Huhn oder Fisch durch alternative Eiweißquellen.
- Diabetiker: Konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn es nötig ist, die empfohlene Menge an Früchten (Tabelle IV) bzw. Gemüse (Tabelle V) zu reduzieren.

Tabelle IV. Erlaubte Früchte	
Name	Kalorien pro 100g
Marillen (Aprikosen)	57
Ananas	52
Kirschen	63
Zwetschken (Pflaumen)	47
Papayas	24
Pfirsiche	52
Erdbeeren	36
Teichäpfel	52
Guaven	69
Feigen	62
Limonen	32
Mandarinen	43
Mangos	59
Äpfel	58
Warzenmelonen	25
Honigmelonen	44
Orangen	42
Birnen	56
Wassermelonen	22
Grapefruits	38
Weintrauben	68
Loquat	44

Tabelle V. Erlaubte Gemüsesorten	
Name	Kalorien pro 100g
Artischocken	29
Sellerie	19
Broccoli	39
Zwiebel	45
Rosenkohl	50
Kohl	28
Blumenkohl	33
Endiviensalat	20
Spargel	22
Spinat	30
Kopfsalat	13
Gurken	15
Radieschen	23
Tomaten	21
Karotten	41
Zichorie	20

Tabelle VI. Erlaubter Fisch	
Name	Kalorien pro 100g
Dorsch	90
Meeräsche/Seebarbe	109
Barsch	94
Forelle	82
Thunfisch	127
Schwertfisch	134
Flunder/Seezunge	87
Heilbutt	86

### 3. Die Hauptdiät

Die Hauptdiät soll angemessene Mengen an wesentlichen Nährstoffen enthalten, wie essentielle Aminosäuren, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe und Fasern, die für ein gesundes Leben notwendig sind. Sie enthält gleichzeitig auch jene Nährstoffe, die den negativen Energiehaushalt durch den Beginn des Fettabbaus ausgleichen.

Die Hauptdiät ist so aufgebaut, dass Anomalien wie Hypoglykämie, Hunger, Schwäche, Kopfschmerz bedingt durch Ketoacidose, Verstopfung, Eiweißverlust und verminderte Libido, die sich üblicherweise bei Abmagerungskuren einstellen, vermieden werden. Wenn notwendig, kann diese Diät jahrelang sicher angewendet werden.

Die Hauptdiät kann entweder regelmäßig oder gelegentlich angewendet werden. Deshalb:

- Setzen Sie sich ein realistisches Ziel für Ihre Gewichtsabnahme.
- Geben Sie sich Ihre eigene Geschwindigkeit vor.
- Lassen Sie sich Zeit. Wichtig ist nur, dass Sie Ihr Ziel erreichen!

**Achtung:** Die Hauptdiät darf nicht während der prämenstruellen Phase begonnen werden. Die erhöhte Wasser- und Natriumspeicherung in dieser Zeit könnten Ihren Gewichtsverlust "maskieren" und Sie könnten enttäuscht sein.

Tabelle VII. Die Hauptdiät	
<b>Frühstück</b>	
• 450g frische, rohe Früchte	<b>(unbedingt)</b>
• Kaffee, Tee oder andere Flüssigkeiten	<b>(optional)</b>
<b>Mittag</b>	
• Eine Gabe Naturamin	<b>(unbedingt)</b>
• 225g frisches Gemüse	<b>(optional)</b>
• 450g frische Früchte	<b>(unbedingt)</b>
<b>oder</b>	
• 225g Huhn oder Fisch	<b>(unbedingt)</b>
• 225g frisches Gemüse	<b>(optional)</b>
• 450g frische Früchte	<b>(unbedingt)</b>
<b>Abend</b>	
• Eine Gabe Naturamin	<b>(unbedingt)</b>
• 225 g frisches Gemüse	<b>(optional)</b>
• 450g frische Früchte	<b>(unbedingt)</b>
<b>oder</b>	
• 225g Huhn oder Fisch	<b>(unbedingt)</b>
• 225g frisches Gemüse	<b>(optional)</b>
• 450g frische Früchte	<b>(unbedingt)</b>
<b>Zwischenmahlzeit</b>	
• Frische Früchte soviel Sie wollen, zu jeder Zeit	

**Hauptdiät Richtlinien:**

- Folgen Sie den gleichen Richtlinien wie bei der Startdiät und der Enddiät. **Außerdem:**
- Naturamin™ kann Huhn oder Fisch nur einmal pro Tag ersetzen, also entweder zu Mittag oder am Abend.
- **Vegetarier:** Naturamin™ kann als Ersatz für kalorienreiche Pflanzenproteine, entweder zu Mittag oder am Abend gegessen werden.

**Achtung:**

- Wenn Sie die benötigte tägliche Nahrungsmenge nicht zu sich nehmen, reduziert sich Ihr Metabolismus. Als Ergebnis kann der Fettstoffwechsel zusammenbrechen und die Gewichtsreduktion kommt zum Stillstand. Daneben kann es auch noch zu Hunger, Hypoglykämie, Schwäche und Kopfschmerzen kommen.
- Wenn Sie Speisen salzen, kann Ihr Körper mehr Wasser speichern und Ihr Körpergewicht wird steigen. Als Ergebnis werden Sie sich schwach fühlen und Ihr allgemeines Wohlbefinden kann sich vermindern.

**Ermitteln Sie die benötigte Naturamin™ Menge für die Hauptdiät:**

- **Wenn Ihr Nährstoffbewertungstest -6 to -1 ergab,** essen Sie acht Presslinge Naturamin™ zu der Mahlzeit, die weder Huhn noch Fisch beinhaltet (entweder zu Mittag oder am Abend).
- **Wenn Ihr Nährstoffbewertungstest 0 to +5 ergab,** essen Sie zehn Presslinge Naturamin™ zu der Mahlzeit, die weder Huhn noch Fisch beinhaltet (entweder zu Mittag oder am Abend).
- **Als Vegetarier essen Sie unabhängig von Ihrem Testergebnis,** zehn Presslinge Naturamin™ zu der Mahlzeit, die keine pflanzlichen Proteine enthält (entweder zu Mittag oder am Abend).

- **Achtung:** Die Hauptdiät darf nicht ohne das Essen von Naturamin erfolgen und sie kann auch nicht mit anderen Aminosäure- bzw. Proteinpräparaten ergänzt werden. Wenn Sie die empfohlene Menge an Naturamin nicht essen,
  - können Wasser und Natrium besser gespeichert werden;
  - wird Ihr Körpergewicht ansteigen;
  - können Hunger und Schwächegefühle auftreten.

**Ermitteln Sie die sportliche Betätigung, die für Sie geeignet ist**

Während der Hauptdiät bildet die körperliche Bewegung (siehe Tabelle VIII) die Grundlage für den Erfolg. Die vorgeschlagenen Übungen müssen täglich in der vereinbarten Zeit ohne Unterbrechung durchgeführt werden. Ein guter Zeitpunkt dafür ist der frühe Morgen, jedoch erst nach dem Frühstück, damit es nicht zu einer Unterzuckerung bzw. einem Schwächegefühl kommt. Führen Sie Ihre Bewegungsübungen bei der Geschwindigkeit und/oder Intensität durch, bei der es zu einer Pulssteigerung von 10-20% kommt. Wenn Sie z. B. einen Hometrainer verwenden, so können Sie Ihre Pulsfrequenz entweder durch Steigerung der Geschwindigkeit oder des Widerstandes steigern. Ausnahme: Vorliegen einer Kontraindikation.

**Tabelle VIII. Tägliche Übungen**

Körperliche Aktivitäten	Mindestzeit / Min
Gehen	60
Laufen	30
Radfahren (auch Hometrainer)	60
Seilspringen	30
Skaten	60
Fußball	60
Schwimmen	60
Treppensteigen	30
Volleyball	30
Tennis	30
Aerobic	60
Hinsetzen und Aufstehen	30 Min, 2 x tägl.

**Achtung:** Wenn Sie Ihre täglichen Übungen nicht durchführen, verlangsamt sich Ihr Stoffwechsel. Das kann zur Folge haben, dass der Fettzellenabbau stagniert und die Gewichtsreduktion ausbleibt. Daneben kommt es zu Hunger, Schwäche, Kopfschmerz bedingt durch Ketoacidose, Hypoglykämie und verminderter Libido.

**Wie gehen Sie vor, wenn es Ihnen bezüglich folgender Körperteile unmöglich ist die angegebenen Übungen auszuführen:**

- **Mit dem Oberkörper.** Wählen Sie eine Übung (Tabelle VIII), die Sie mit dem Unterkörper durchführen können.
- **Mit dem Unterkörper.** Wählen Sie eine Übung (Tabelle VIII), die Sie mit dem Oberkörper durchführen können
- **Mit dem Ober- und Unterkörper.** Sie müssen 2 x täglich für je eine halbe Stunde langsam und tief ein- und ausatmen, in einem Rhythmus, der Ihre Herzfrequenz um ca. 10-20% steigert. Beginnen Sie immer mit einem tiefen und langen Ausatmen.

**Tabelle IX. Erwartete Gewichtsabnahme während der Hauptdiät durch die jeweiligen Bewegungsübungen \***

Tag	Frauen		Männer	
	Min	Max	Min	Max
1	230g	340g	340g	450g
2	230g	340g	340g	450g
3	150g	230g	340g	450g
4	150g	230g	230g	340g
5	150g	230g	230g	340g
6	150g	230g	230g	340g
7	150g	230g	230g	340g
8	150g	150g	230g	340g
9			230g	340g
10	↓	↓	150g	150g
11				

\* Ergebnisse können variieren.

## 4. Die Enddiät

Zum Abschluss der Hauptdiät ist es wichtig die Angaben in der Tabelle III (Startdiät) in Verbindung mit den Übungen von Tabelle VIII zu beachten. Das Ziel ist es, neuerliche Gewichtszunahme durch plötzliche Nahrungs-/Energiezufuhr bzw. Steigerung der Stoffwechselfsekretion zu vermeiden.

**Achtung:** Bei Nichteinhaltung der Enddiät, kann es zu einer plötzlichen Gewichtszunahme durch erhöhte Wasser- bzw. Natriumansammlung im Gewebe kommen sowie zu erhöhtem Blutdruck und allgemeinem Unwohlsein.

### Wie bestimmt man die Dauer der Enddiät?

- **Wenn die Hauptdiät nur eine Woche gedauert hat,** wird die Enddiät mit den begleitenden Übungen für die Dauer einer Woche durchgeführt.
- **Wenn die Hauptdiät zwei oder mehr Wochen gedauert hat,** wird die Enddiät mit den begleitenden Übungen in zwei Wochen ausgeführt.

## 5. Das Verhindern von neuerlichem Übergewicht

Nach Beenden der Enddiät ist es besonders wichtig, neuerliches Übergewicht zu verhindern. Das erreichen Sie durch:

- A. Erhalten des Stickstoffgleichgewichts im Körper, wodurch die Funktion der körpereigenen Proteinsynthese erhalten bleibt.
- B. Erhalten des Energiegleichgewichts, wodurch folgendes verhindert wird:
  - Eine positive Energiebalance, woraus Gewichtszunahme und die Vermehrung von Fettzellen entsteht.
  - Eine negative Energiebalance, wodurch der Fettzellenabbau und der Gewichtsverlust gestoppt werden.
- C. Umkehren jeder gelegentlich oder wiederholt auftretenden Gewichtszunahme.

### Wie verhindern Sie am Besten neuerliches Übergewicht:

- A. Halten Sie den Stickstoffanteil im Gleichgewicht, indem Sie Ihren täglichen Proteinbedarf (PDR) in Tabelle X zusammen mit den täglich notwendigen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren zu sich nehmen.

Tabelle X. Tägliche Proteinmengen in g (PDR)		
Größe	Männer	Frauen
1,52m	45	40
1,55m	47	42
1,58m	50	44
1,60m	52	46
1,63m	54	48
1,65m	56	50
1,68m	59	52
1,70m	61	54
1,73m	63	56
1,75m	65	58
1,78m	68	60
1,80m	70	62
1,83m	72	64
1,86m	74	66

1,88m	77	68
1,91m	79	70
1,93m	81	72
1,96m	83	74
1,98m	86	76

B. Halten Sie Ihren Energiehaushalt im Gleichgewicht, indem Sie darauf achten, Ihre Nahrungs- / Energieaufnahme dem Energieaufwand Ihrer Tätigkeiten anzupassen. Von Ihrem Verhalten bei Energieaufnahme (Nahrungsaufnahme) und Energieverbrauch (durch körperliche Betätigung) wird es im Wesentlichen abhängen, welchen Erfolg Sie letztlich ernten. Um sicher zu gehen das gewünschte Energiegleichgewicht zu erreichen, führen Sie den folgenden Dreitagetest durch.

**Achtung:** Dieser Test darf nicht in der prämenstruellen Phase durchgeführt werden, weil hier Ergebnisse nicht zuverlässig wären.

### Wie führt man den Dreitagetest aus?

Während dieser Testphase muss Ihre Energieaufnahme (Nahrung) konstant bleiben. Der Test soll so oft wiederholt werden, bis Sie Ihr Energiegleichgewicht erreicht haben:

Sie entscheiden sich für eine der täglichen Körperübungen. Zum Beispiel eine Stunde Spazierengehen. Durch Steigerung der Zeit oder Anstrengung wird der Energieverbrauch ebenso erhöht.

1. Sie beginnen nun Ihren Kalorienkonsum mit 1200 cal/Tag Ihrer bevorzugten Speisen. Die Diät muss zu Ihrem PDR-Plan (ProteinDailyRequired) von Tabelle X. und den täglich benötigten Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und essentiellen Fettsäuren passen.
2. Sie müssen Ihre Energieaufnahme und die täglichen körperlichen Aktivitäten unverändert 3 Tage lang ausführen.
3. **Sie überprüfen Ihre täglichen Testergebnisse:**
  - a. Im Hinblick auf Ihre Gewichtsschwankungen. Bestimmen Sie Ihr genaues Gewicht immer morgens vor dem Frühstück in unbekleidetem Zustand.
  - b. Stellen Sie sich folgende Fragen:
    - Halte ich mich genau an diese Diät?
    - Führe ich die notwendige körperliche Aktivität auch regelmäßig durch?
  - c. Ob Sie diese Fragen nun mit JA oder NEIN beantwortet haben:
    - Finden Sie an Hand der Abstimmung von JA oder Nein die Ihrer Gewichtsschwankung entsprechende Antwort in der Kontrolltafel Nr. 1 (Tabelle XI).
    - Finden Sie den korrespondierenden Großbuchstaben (A-L) auf der linken Seite der passenden Sequenz.
    - Finden Sie in der Kontrolltafel Nr. 2 (Tabelle XII) die passenden Buchstaben (A-L) und folgen Sie den Anleitungen.

Tabelle XI. Kontrolltafel Nr. 1			
Buchstabe	Diät eingehalten	Übungen ausgeführt	Gewichtsänderung
A	Ja	Ja	↓
B	Ja	Ja	=
C	Ja	Ja	↑
D	Ja	Nein	↓
E	Ja	Nein	=
F	Ja	Nein	↑
G	Nein	Ja	↓
H	Nein	Ja	=
I	Nein	Ja	↑
J	Nein	Nein	↓
K	Nein	Nein	=
L	Nein	Nein	↑

Tabelle XII. Kontrolltafel Nr. 2	
A B	<p><b>Wenn das zutrifft:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Am ersten Testtag. Keine Änderungen nötig. Fahren Sie mit dem Test fort.</li> <li>Am zweiten Testtag. Keine Änderungen nötig. Fahren Sie mit dem Test fort.</li> <li>Am dritten Testtag. Gehen Sie zur 3-tägigen Testbewertung über.</li> </ul>
	<p><b>Wenn das zutrifft:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Am ersten Testtag. Diese Gewichtszunahme könnte aufgrund einer erhöhten Menge metabolischer Sekretion erfolgt sein, oder Sie haben schon während dieses Tests Ihr Energiegleichgewicht erreicht. Keine Modifikationen erforderlich. Fahren Sie mit dem Test fort.</li> <li>Am zweiten Testtag. Diese Gewichtszunahme könnte bedeuten, dass Sie bereits Ihren Energieausgleich erreicht haben. Es sind keine Änderungen erforderlich. Machen Sie mit dem Test weiter.</li> <li>Am dritten Testtag. Diese Gewichtszunahme könnte bedeuten, dass Sie bereits Ihren Energieausgleich erreicht haben. Gehen Sie zur Auswertung des Dreitagestests über.</li> </ul>
D E F	<p><b>Wenn das jeden Tag während des Tests zutrifft,</b> sind keine Anpassungen erforderlich. Allerdings erklärt die Nichteinhaltung von körperlicher Aktivität den Test für ungültig. Beginnen Sie wieder mit dem Test bei Nr. 1.</p>
G H I	<p><b>Wenn das jeden Tag während des Tests zutrifft,</b> sind keine Änderungen nötig. Nichteinhaltung der Diät macht den Test ungültig. Fangen Sie den Test wieder an und gehen Sie zu Nr. 1.</p>
J K L	<p><b>Wenn das jeden Tag während des Tests zutrifft,</b> brauchen keine Modifikationen erfolgen. Ohne körperliche Betätigung und bei Nichteinhaltung der Diät ist der Test nicht gültig. Beginnen Sie den Test bei Nr. 1.</p>

#### 4. Führen Sie die Auswertung des Dreitagestests durch:

- Suchen Sie die passende Kombination/Sequenz zu Ihren Gewichtsschwankungen während des 1., 2. und 3. Tages in der Kontrolltafel Nr. 3 (Tabelle XIII).
- Finden Sie den Buchstaben (M, N, oder O) links von der passenden Sequenz.
- In der Kontrolltafel Nr. 4 (Tabelle XIV) finden Sie die passende Reihe (M-O). Berücksichtigen Sie die Information und folgen Sie den Anweisungen.

Tabelle XIII. Kontrolltafel Nr. 3			
Buchstabe	Gewichtsänderung		
	1. Tag	2. Tag	3. Tag
M	↓	↓	↓
M	↑	↓	↓
M	=	↓	↓
M	=	=	=
M	=	=	↓
M	↑	=	=
M	=	↓	=
M	↓	=	=
M	↓	↓	=
N	↑	↑	↑
N	=	↑	↑
O	↑	↑	↓
O	↑	↑	=
O	↑	↓	=
O	↑	=	↑
O	↓	=	↑
O	↓	↓	↑
O	↑	↑	↓
O	↑	↓	=
O	↑	↓	↓
O	↓	=	↑
O	=	=	↑
O	=	=	↓
O	=	↑	↓
O	=	↑	=
O	=	↓	↑
O	↑	↓	=

Tabelle XIV. Kontrolltafel Nr. 4	
<b>M</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sie haben noch nicht Ihr Energiegleichgewicht erreicht.</b> Fügen Sie Ihrer Diät zusätzlich 300 Kalorien von Ihrer bevorzugten Nahrung hinzu und machen sie einen erneuten Test. Beginnen Sie wieder mit Nr. 1.</li> </ul>
<b>N</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sie haben Ihr Energiegleichgewicht während des vorhergehenden Tests erreicht.</b> Das bedeutet, wenn Sie nun die Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen des vorhergehenden Tests befolgen, können Sie zukünftig Gewichtszunahme vermeiden.</li> </ul>
<b>O</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Die Resultate sind sehr ungewöhnlich.</b> Das deutet darauf hin, dass Ihre Antworten nicht mit Ihren Gewichtsschwankungen übereinstimmen. In diesem Fall sollte der Test wiederholt werden.</li> </ul>

#### 5. Wenn Sie Ihr Energiegleichgewicht erreicht haben:

- **Wenn Sie mit Ihrer Gewichtsabnahme zufrieden sind,** so vermeiden Sie zukünftige Gewichtszunahmen, indem Sie sich an die Ernährungsempfehlungen bezüglich des vorhergehenden Tests halten und die jeweiligen sportlichen Aktivitäten durchführen.
- **Wenn Sie mit Ihrer Diät unzufrieden sind,** so beachten Sie, dass jede zusätzliche Nahrungs-/Energieaufnahme proportional mit einer Steigerung an körperlicher Aktivität erfolgen muss, um Ihren Energiehaushalt im Gleichgewicht zu halten. Das heißt, wenn Sie Ihre Energieaufnahme erhöhen, so wiederholen Sie den 3-Tages-Test. Beginnen Sie mit Nr. 1 und steigern Sie entweder die Intensität oder die Dauer Ihrer täglichen körperlichen Bewegung.
- C. Wie können Sie eine Gewichtszunahme rückgängig machen**

Es wäre zu einfach zu glauben, dass Sie Ihr Energiegleichgewicht für immer behalten können. Soziale oder psychologische

Faktoren, sowie die Verfügbarkeit einer umfangreichen Palette an Nahrungsmitteln verleiten uns oft viel zu essen und zu trinken. Für Sie ist entscheidend jegliche Gewichtszunahme schnell rückgängig zu machen. Gewichtszunahme kann entweder gelegentlich oder wiederholt auftreten.

- **Um eine gelegentliche Gewichtszunahme rückgängig zu machen,** folgen Sie der Start- / Enddiät (Tabelle III) in Kombination mit den benötigten körperlichen Übungen (Tabelle VIII), gleich am folgenden Tag der Gewichtszunahme. Diese Prozedur kann einen oder mehrere Tage, je nach Bedarf durchgeführt werden.
- **Um eine wiederholt auftretende Gewichtszunahme rückgängig zu machen,** sollten Sie entweder die Hauptdiät durchführen (Tabelle VII) oder die Start-/ Enddiät (Tabelle III) in Verbindung mit der notwendigen körperlichen Übungen (Tabelle VIII). Diese Prozedur kann für einen oder mehrere Tage, je nach Bedarf, durchgeführt werden.

**Zur Erinnerung:** Seien Sie sich bewusst, dass eine gesteigerte bzw. verminderte Zufuhr von Kohlenhydraten, Proteinen oder Fett, unabhängig vom jeweiligen Energieinhalt, die Menge an metabolischer Sekretion (vor allem Wasser) und damit auch Ihr Gewicht erhöht bzw. vermindert. So erhöht zum Beispiel eine zusätzliche Zufuhr von 100g Kohlenhydraten die metabolische Sekretion um etwa 600g.

#### ALLE RECHTE VORBEHALTEN

Ohne vorhergehende schriftliche Erlaubnis vom International Nutrition Research Center dürfen keine Teile dieses Wegweisers fotokopiert, vervielfältigt, aufgenommen, elektronisch gespeichert oder übermittelt, mikroverfilmt oder sonst wie reproduziert werden.