

  
**REGIVIA**  
CHANGE YOUR LIFE

# DIE FUNDAMENTALEN GRUNDLAGEN DES ABNEHMENS



[www.regivia.com/de/](http://www.regivia.com/de/)

# INHALT

- **WARUM WERDEN WIR DICKER?**
  - Die Energiebilanz verstehen Seite 4
  - Die Folgen einer unausgeglichene Energiebilanz Seite 5
  
- **WIE KANN MAN ABNEHMEN?**
  - Den täglichen Kalorienbedarf und -verbrauch kennen Seite 7
  - Sich gesund und ausgewogen ernähren Seite 8
  - Regelmäßige körperliche Aktivität Seite 10
  
- **DAS RICHTIGE GEWICHT**
  - Kennst du die Geheimnisse? Seite 11



# EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch!!! Du hast beschlossen, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, und diese Initiative ist ein erster Schritt in Richtung eines neuen Lebensstils.

Auch wenn man von heute auf morgen alles ändern möchte, wird die Entwicklung hin zu einem ausgewogenen Lebensstil und einer gesunden Ernährung in kleinen Schritten erfolgen. Seine Lebensweise und Gewohnheiten dauerhaft zu ändern, erfordert deren Bewusstmachen, Zeit und Nachdenken.

Der Prozess der Veränderung, den du nun beginnen wirst, besteht aus verschiedenen Schritten, die du unbedingt kennen solltest:

## 1 - Der erste Schritt: Warum werden wir dick?

Dieser wichtige Schritt hilft dir, die Funktionsweise des Stoffwechsels zu verstehen.

## 2 - Die zweite Phase: Wie nehme ich ab?

Diese Phase liefert die Schlüssel zum effektiven und dauerhaften Abnehmen.

## 3 - Der dritte Schritt: Was ist das richtige Gewicht?

Entdecke 7 Schlankheitsgeheimnisse, um dein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten.

# WARUM WERDEN WIR DICKER?

## 1/ DIE ENERGIEBILANZ VERSTEHEN

Das Herzstück des Gewichtsmanagements ist die Energiebilanz, ein Schlüsselkonzept, das die Beziehung zwischen den Kalorien, die wir zu uns nehmen, und den Kalorien, die wir verbrennen, regelt...

### Der Energieverbrauch

Unser Körper braucht Energie, um zu leben und zu funktionieren. Wir verbrauchen Energie, um :



UNSERE VITALUNKTIONEN AUFRECHT ZU ERHALTEN (Atmung, Verdauung, Temperatur Körperfunktionen, Herz-Kreislauf- und Gehirnsystem). Dies wird als Grundumsatz bezeichnet.



KÖRPERLICHE ODER SPORTLICHE AKTIVITÄTEN AUSÜBEN, aber auch jede andere Bewegung wie Gehen oder Treppensteigen.

Und um diesen Energieverbrauch zu decken, müssen wir natürlich Energie zuführen.

### Die Energiezufuhr

Die Energiezufuhr, die in Kilokalorien (Kcal) gemessen wird, stammt ausschließlich aus Nahrungsmitteln und Getränken. Die Kalorien aus der Nahrung bestehen hauptsächlich aus drei Formen, die als Makronährstoffe bezeichnet werden: Proteine, Kohlenhydrate und Fette. Zu diesen Makronährstoffen kommt noch Alkohol hinzu.

Du solltest also Folgendes wissen:

1 g Protein = 4 Kcal  
1 g Kohlenhydrate = 4 Kcal  
1 g Fett = 9 Kcal  
1 g Ethanol = 7 Kcal



#### ANMERKUNG:

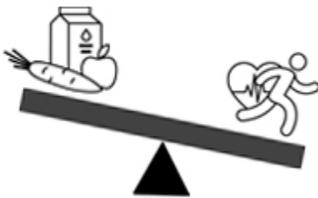
Die Kalorienzufuhr, die wir erhalten, ist nicht konstant, während unser Körper kontinuierlich rund um die Uhr arbeitet. Um Zeiten zu überbrücken, in denen die Nahrungsaufnahme begrenzt ist, hat unser Körper einen Mechanismus zur Speicherung von Kalorien entwickelt, der als Fettreserve bekannt ist.



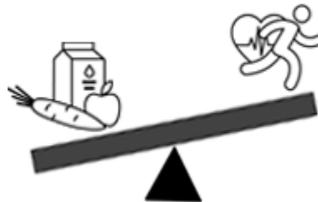
## 2/ DIE FOLGEN EINER UNAUSGEGLICHENEN ENERGIEBILANZ

### Änderung des Gewichts

Eine unausgeglichene Energiebilanz kann zu Gewichtsveränderungen führen:



Man wird schlanker, wenn die Kalorienaufnahme geringer ist als der Energieverbrauch.



Man nimmt zu, wenn die Kalorienaufnahme höher ist als der Energieverbrauch.

Wie du dir denken kannst, ist die Gewichtszunahme in der Regel auf eine zu hohe Kalorienzufuhr im Verhältnis zu deinem Energieverbrauch zurückzuführen.

#### GRUNDUMSATZ

Der Grundumsatz ist die minimale Energie, die benötigt wird, um die lebenswichtigen Organe zu betreiben und die Körpertemperatur aufrechtzuerhalten... Er macht 60-70 % des gesamten Energieverbrauchs aus und wird von Faktoren wie Größe, Gewicht, Alter, Geschlecht und Genetik sowie von externen Faktoren wie Klima und Umwelt beeinflusst. Der Grundumsatz nimmt nach dem Erwachsenenalter altersabhängig um 2-3 % pro Jahrzehnt ab, während er bei Kindern im Durchschnitt doppelt so hoch ist.

# WIE KANN MAN ABNEHMEN?

Um Gewicht zu verlieren, ist es nicht notwendig, sich einer strikten Diät zu unterziehen. Wenn man versucht, schnell abzunehmen, kann das dazu führen, dass man kurze Zeit später wieder schnell zunimmt.

Stattdessen solltest du dir Zeit lassen. Analysiere die Ursachen deiner Gewichtszunahme und lerne, auf deinen Körper und deine Empfindungen zu hören.

Um dein Energiegleichgewicht wiederherzustellen und eine dauerhafte Gewichtsabnahme zu erreichen, ist es wichtig, deinen Kalorienbedarf zu kennen, dich gesund zu ernähren und regelmäßig Sport zu treiben.

Jedes Ziel, Gewicht zu verlieren, ist zum Scheitern verurteilt, wenn es nicht von einer echten langfristigen Veränderung begleitet wird, die auf einen gesunden Lebensstil abzielt.



# 1/ DEN TÄGLICHEN KALORIENBEDARF UND -VERBRAUCH KENNEN

Zunächst ist es wichtig zu wissen, wie viel Kalorien dein Körper braucht, um im Ruhezustand zu funktionieren. Das hilft dir, deine Ernährung so anzupassen, dass du dein Zielgewicht erreichst.

Dazu musst du deinen Grundumsatz (BMR: Basal Metabolic Rate) wie folgt berechnen:

- $BMR \text{ Frau (Kcal)} = 230 * (\text{Gewicht } 0.48) * (\text{Größe } 0.5) * (\text{Alter} - 0.13)$
- $BMR \text{ Mann (Kcal)} = 259 * (\text{Gewicht } 0.48) * (\text{Größe } 0.5) * (\text{Alter} - 0.13)$

Nachdem du deinen Grundumsatz berechnet hast, musst du nur die folgende Rechnung durchführen, um deinen täglichen Energieverbrauch zu erhalten:

- $BMR * 1.37$ , wenn du sesshaft bist
- $BMR * 1.55$  wenn du aktiv bist
- $BMR * 1.80$  wenn du Sportler bist und  $*2$  für Leistungssportler

Die resultierende Zahl ist die Menge an Kalorien, die du täglich zu dir nehmen solltest, um deinen Energiebedarf und deine körperlichen Aktivitäten zu decken.

Um Gewicht zu verlieren, musst du ein Kaloriendefizit haben, d. h. du musst bei deinen Mahlzeiten mehr Energie verbrauchen, als du zuführst, damit der Körper auf deine Reserven zurückgreifen kann.

Du solltest auch wissen, dass ein Grundumsatz in Verbindung mit einer guten Muskelmasse im Ruhezustand viel mehr Energie verbraucht!



## ANMERKUNG:

Damit deine Gewichtsabnahme optimal verläuft, könntest du damit beginnen, deine tägliche Kalorienzufuhr um 10 % zu senken.

Es ist jedoch wichtig, den Körper nicht in übermäßige Entbehrungen zu versetzen, um den Jojo-Effekt zu vermeiden. Zu strikte Diäten schwächen den Grundumsatz und führen zum Verlust von Muskelmasse.

## 2/ SICH GESUND UND AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Du musst keine Kalorien zählen, um deine Energiebilanz wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Gewicht zu verlieren! Eine gute Kenntnis der Lebensmittel hilft dir, die kalorienärmsten auszuwählen und dich gesund und ausgewogen zu ernähren.

### DIE RICHTIGE AUSWAHL DER LEBENSMITTEL

- #1 **KOHLLENHYDRATE:** Achte darauf, Lebensmittel mit vielen einfachen Kohlenhydraten zu begrenzen, da sie eine schnelle Gewichtszunahme begünstigen können. Besser sind Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, die reich an Ballaststoffen sind und einen niedrigen Zucker-Index haben.
- #2 **PROTEINE:** Wähle eiweißhaltige Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier) von hervorragender Qualität, die gut verwertet werden können. Fleisch kann jedoch reich an gesättigten Fettsäuren sein. Frage deinen Metzger nach mageren Stücken aus artgerechter Tierhaltung.
- #3 **FETTE:** Vermeide Lebensmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind, da ein übermäßiger Verzehr das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen und zu einem erhöhten Cholesterinspiegel führen kann. Bevorzuge hochwertige Fette wie ungesättigte Fettsäuren, Omega-3- oder Omega-6-Fettsäuren, die in Nüssen, Ölsaaten oder fettem Fisch vorkommen.
- #4 **BALLASTSTOFFE:** Dein Bedarf liegt bei 30 g / Tag. Du findest sie in Halbvollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Ballaststoffe verlangsamen die Verdauung und Aufnahme von Kohlenhydraten und sättigen lange. Die Fasern fördern die Entwicklung der guten Darmbakterien.



#### HINWEISE:

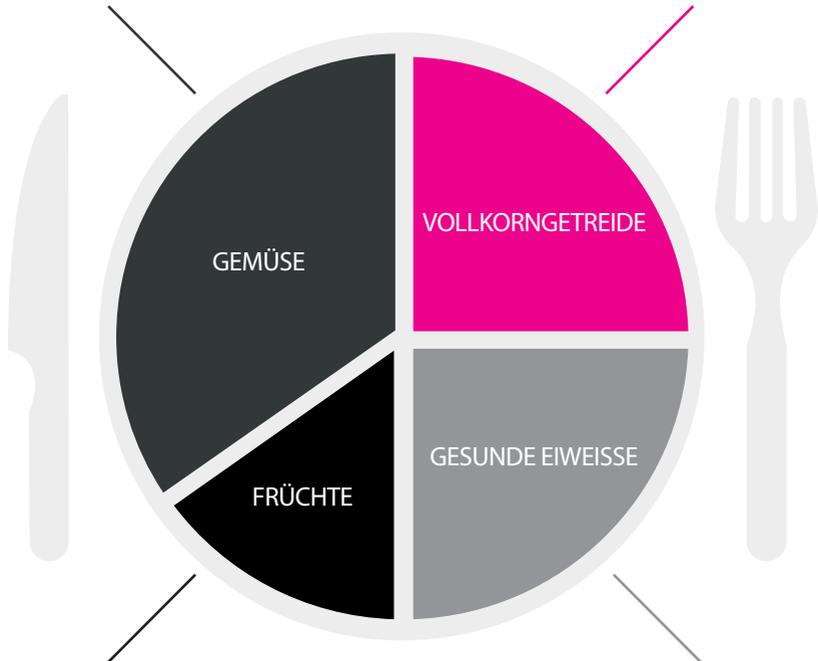
Verbanne ultraverarbeitete, industriell hergestellte Lebensmittel wie Fertiggerichte, Limonaden, Cornflakes, Wurstwaren oder auch Gebäck. Diese Lebensmittel haben einen niedrigen Nährwert und sind sehr kalorien-, zucker-, fett- und salzreich.

# DER GESUNDE TELLER

Eine gesunde Ernährung besteht aus  $\frac{1}{2}$  Teller für Gemüse und Obst,  $\frac{1}{4}$  des Tellers für Vollkornprodukte und  $\frac{1}{4}$  des Tellers für Proteine.

Je mehr und abwechslungsreicher du Gemüse isst, desto besser. Kartoffeln und Pommes frites gelten nicht als Gemüse.

Iss Vollkorngetreide (Vollkornreis, Vollkornbrot, Vollkornnudeln...). Schränke raffiniertes Getreide ein (weißer Reis und Weißbrot).



Iss Obst in allen Farben.

Wähle Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte und Nüsse. Beschränke den Konsum von rotem Fleisch. Vermeide Speck und andere Wurstwaren.

Verwende gesunde Öle (wie Olivenöl oder Rapsöl) zum Kochen, für Salate und als Beilage am Tisch. Schränke die Verwendung von Butter ein. Vermeide Transfette.



Trinke Wasser, Tee oder Kaffee (mit wenig oder keinem Zucker). Beschränke Milch und Milchprodukte (1-2 Portionen/Tag) und Fruchtsäfte (1 kleines Glas/Tag). Vermeide zuckerhaltige Getränke.



### 3/ SICH REGELMÄSSIG KÖRPERLICH BETÄTIGEN

Der tägliche Energieverbrauch ist die Menge an Kalorien, die im Laufe eines Tages verbrannt werden. Je höher dein Aktivitätsniveau ist, desto mehr Energie wird dein Körper aus seinen Energiereserven ziehen, um Leistung zu erbringen, was zu einer erhöhten Kalorienverbrennung führt.

#### JEDER HAT SEIN EIGENES TEMPO!

Die Wiederaufnahme der körperlichen Aktivität kann schrittweise erfolgen. Wichtig ist, dass du keine sitzende Tätigkeit aufnimmst.



**TÄGLICHE AKTIVITÄTEN:** Beginne damit, die Treppe statt des Aufzugs zu nehmen, 1 oder 2 U-Bahn-Stationen vor deinem Ziel auszusteigen und den Rest des Weges zu Fuß zurückzulegen, und gehe mindestens 30 Minuten am Tag spazieren.



**AUSDAUER-AKTIVITÄT:** Schnelles Gehen, Joggen oder Radfahren ... erhöht den Herz- und Atemrhythmus. Je länger diese Aktivität dauert (im Durchschnitt > 30 Min.), desto mehr nutzt der Körper seine Fettreserven als Brennstoffquelle. Die fettverbrennende Wirkung dieser Art von Bewegung mit mäßigem und kontinuierlichem Tempo wird verstärkt, wenn sie morgens auf nüchternen Magen durchgeführt wird.



**MUSKELBEWEGUNG:** Krafttraining in Verbindung mit einer angemessenen Verringerung der Kalorienzufuhr beschleunigt den Gewichtsverlust und baut Fett ab, da Muskeln im Ruhezustand mehr Kalorien verbrennen als Fett. Je mehr Muskeln du also aufbaust, desto höher ist dein Grundumsatz (Kalorienverbrauch im Ruhezustand).



**HINWEIS:** Für einen wohlgeformten Körper solltest du Ausdauer- und Muskelaufbauübungen kombinieren. So arbeitest du an beiden Geweben: Aufbau von Muskelgewebe und Abbau von Fettgewebe.



# DAS RICHTIGE GEWICHT

## KENNST DU DIE GEHEIMNISSE?

Das Gewicht, mit dem du dich in deinem Körper lebendig, wachsam, schmerzfrei und ohne Müdigkeit fühlst, das dich angesichts der Schwierigkeiten des Lebens stärker macht und mit dem du glücklich bist, zu leben?

Hier sind sie ...



### DEINE 7 SCHLANKHEITSGEHEIMNISSE UM DEIN WOHLFÜHLGEWICHT ZU ERREICHEN

- 1- Nahrungsaufnahme und deren Verbrauch ausgleichen.
- 2- Ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu sich nehmen.
- 3- Konsum von tierischen Produkten einschränken.
- 4- Mahlzeiten mit einem zu 80 % gefüllten Magen beenden.
- 5- Die Kunst, sich in geselliger Runde gut zu ernähren.
- 6- Seinen Körper in Bewegung bringen.
- 7- Gut schlafen und Stress vermeiden.



ALLE INFORMATIONEN  
FINDEST DU AUF  
[WWW.REGIVIA.COM/DE/](http://WWW.REGIVIA.COM/DE/)