

Herausgegeben von

**mix**tipp

Antje Watermann



# Leichte KÜCHE

Kochen mit dem Thermomix®

LEMPERTZ

sind super Sportarten, die du kostengünstig betreiben kannst.

5. „Ich kann einfach nicht nein sagen!“  
– Die Lust auf etwas Süßes oder Fettiges kennen wir alle. Mal ein Stück Schokolade ist nicht schlimm, solange es die Ausnahme bleibt. Nimm im Supermarkt nicht 3 Tafeln Schokolade, sondern nur eine. Sperr daheim die Leckereien in einen Schrank und gib den Schlüssel dazu einer Person deines Vertrauens.



Unser Körper braucht rund um die Uhr Energie, auch wenn wir nichts machen außer atmen. Wir brauchen diese Energie, um den komplizierten Kreislauf unseres Körpers und alle wichtigen Lebensvorgänge in Gang zu halten. Dieser Grundumsatz, wie man den täglichen Energiebedarf des Menschen auch bezeichnet, macht 50 bis 70 Prozent der täglich benötigten Energie aus und ist abhängig vom Gewicht, Geschlecht und Alter. Zum Beispiel braucht eine 35-jährige Frau (170 cm groß und ca. 60 kg schwer) etwa 1.400 Kilokalorien am Tag. Bei Männern ist der Grundumsatz aufgrund von mehr Muskelmasse rund 10 Prozent höher. Nach folgender Formel kannst du den Bedarf an Kilokalorien pro Tag, den Grundumsatz, berechnen:

## **Täglicher Grundumsatz in [kcal/24 h] für Männer:**

$66,47 + 13,752 \times \text{Körpergewicht [kg]} + 5$   
 $\times \text{Körpergröße [cm]} - 6,755 \times \text{Alter}$   
[Jahre]

## **Täglicher Grundumsatz in [kcal/24 h] für Frauen:**

$655,1 + 9,563 \times \text{Körpergewicht [kg]} +$   
 $1,850 \times \text{Körpergröße [cm]} - 4,676 \times \text{Alter}$   
[Jahre]

Bitte verzweifele nicht, wenn sich in den ersten zwei Wochen nicht sofort etwas an deinem Gewicht tut oder wenn die Pfunde in den ersten Wochen purzeln und es dann einen Stillstand gibt. Oft braucht der Körper eine Gewöhnungsphase. Das gilt vor allem, wenn man zusätzlich zur Diät

Sport treibt. Dann legt der Körper erst einmal an Muskelmasse zu und auf der Waage tut sich nichts, obwohl das Fett bereits schmilzt.



# 10 Ernährungstipps für jeden Tag:

1

Ernähre dich vielseitig, aber nicht zu viel: Du darfst alles essen, du musst nur auf die richtige Menge achten.

2

Trink, so viel du kannst: Beginne den Tag am besten mit einem Glas Wasser und trink vor jedem