

Dein Gesamtenergiebedarf

Selbsttest

Schritt 1: Körpergewicht

Mein **aktuelles Körpergewicht** beträgt (Am Morgen auf nüchternen Magen gewogen):

Schritt 2: Dein täglicher Grundumsatz

Täglicher Grundumsatz = $24\text{kcal (100kj) * \underline{\hspace{2cm}}$ (Dein Körpergewicht in kg)

Dein täglicher Grundumsatz beträgt: $\underline{\hspace{2cm}}$ Kilokalorien

Der Grundumsatz beschreibt die Energie, welche der Körper ohne körperliche Tätigkeit benötigt, um seine lebensnotwendigen Prozesse reibungslos auszuführen.

Schritt 3: Durchschnittlicher PAL Faktor

Unsere 80 Kilogramm Beispielperson hat folgende körperliche Aktivitäten an einem gegebenen Tag ausgeführt

Stunden einer	PAL	Pal Faktor * Stunden
$\underline{\hspace{1cm}}$ h Schlaf	0,95	$0,95 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{ h} =$
$\underline{\hspace{1cm}}$ h Tätigkeit nur im Sitzen/Liegen	1,4 – 1,5	$1,4 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{ h} =$
$\underline{\hspace{1cm}}$ h Tätigkeit hauptsächlich im Sitzen, mit etwas Bewegung zwischendurch	1,4 – 1,5	$1,8 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{ h} =$
$\underline{\hspace{1cm}}$ h Tätigkeit im Sitzen jedoch mit viel Bewegung zwischendurch	1,6 – 1,8	$1,6 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{ h} =$
$\underline{\hspace{1cm}}$ h Tätigkeit im Stehen und Gehen	1,8 – 1,9	$1,8 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{ h} =$
$\underline{\hspace{1cm}}$ h Tätigkeit welche körperlich anstrengend ist	2,0 – 2,4	$2,2 \times \underline{\hspace{1cm}} \text{ h} =$
PAL Faktor gesamt in 24h:		
Durchschnittlicher PAL Faktor pro Std.:		PAL Faktor gesamt in 24 h / 24 = $\underline{\hspace{1cm}}$

Schritt 4: Berechnung Gesamtenergiebedarf

Nun wird der Gesamtenergiebedarf mit dem Grundumsatz aus Schritt 2 und dem durchschnittlichen PAL Faktor pro Std. aus Schritt 3 errechnet:

Grundumsatz x durchschnittlicher PAL Faktor pro Std. = Gesamtenergieumsatz
_____ kcal x _____ PAL Faktor pro Std. = _____ Kcal

Mein Gesamtenergiebedarf in den letzten 24 Std beträgt Kilokalorien (kcal).

- Das heißt ich darf an Tagen mit gleicher/ähnlicher körperlicher Betätigung diese Menge an Kalorien durch Nahrung zu mir nehmen, um mein Gewicht zu halten.
- Nehme ich mehr Kalorien zu mir als errechnet in diesem Beispiel, dann nehme ich an Körpergewicht über die Zeit zu.
- Nehme ich weniger Kalorien zu mir als errechnet in diesem Beispiel dann nehme ich an Körpergewicht ab.

Hinweis:

Den eigentlichen Kalorienverbrauch pro Aktivität in Betrachtung eines bestimmten Körpergewichtes kann man sich auf folgender Webseite berechnen lassen:

<https://novafeel.de/fitness/kalorienverbrauch.htm>