

Abnehmen

mit
bewusster
Ernährung

Wie
funktioniert
was?

Heute:
Sie kriegen Ihr Fett weg!



eine Aktion
zur Verbesserung der
Fitness und des
Gesundheitsbewusstseins
bei den Feuerwehren



Sie wollen Ihr Gewicht reduzieren?

- 🦁 Herzlich willkommen,
Sie sind bei unserer Aktion richtig!
- 🦁 Aber Vorsicht:
Allein durch Sport ist Ihnen eine Gewichtsreduzierung nicht garantiert.
- 🦁 Sie müssen zweierlei machen:
durch Sport mehr Kalorien verbrennen und
durch bewusste Ernährung weniger Kalorien aufnehmen.

Unsere Energiebilanz (1)

Der Mensch verbraucht täglich ohne körperliche Betätigung einen Grundumsatz an Energie.

Je kg Körpergewicht und je Stunde sind dies 1 kcal.

Ein 70-Kilo-Mann verbraucht am Tag als Grundumsatz:

$70 \times 24 \text{ h} = 1\ 680 \text{ kcal}$



Je nach körperlicher Arbeit kommt ein Aktivitätsfaktor zwischen 1,2 und 2,4 dazu. Beim Büromenschen ca. 1,4 beim Schwerarbeiter 2,0

Bei unserem 70-Kilo-Büromann also:

$1\ 680 \times 1,4 = 2\ 352 \text{ kcal}$



Unsere Energiebilanz (2)

- **Warum sprechen wir vom Büromann ?**

- **Gut beobachtet! Aber leider: meine Damen; Sie sind hier benachteiligt!**

Sie verbrauchen 10 % weniger beim Grundumsatz.

Wären Sie - wie unser Mann - 70 kg schwer, würden Sie nur 2 117 kcal verbrauchen.



Je nach körperlicher Arbeit kommt ein Aktivitätsfaktor zwischen 1,2 und 2,4 dazu. Der Büromensch ca. 1,4 der Schwerarbeiter 2,0

Bei unserem 70-Kilo-Büromann sind dies insgesamt:

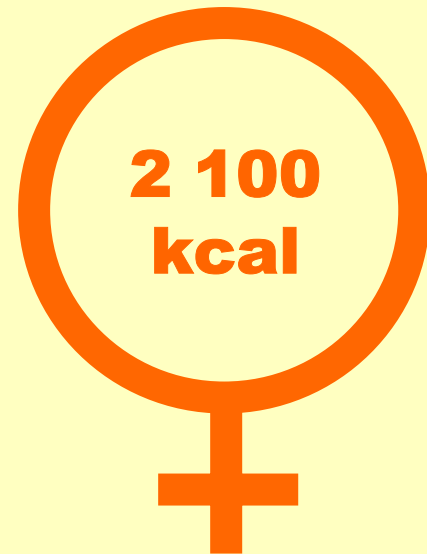
$$1\ 680 \times 1,4 = 2\ 352 \text{ kcal}$$



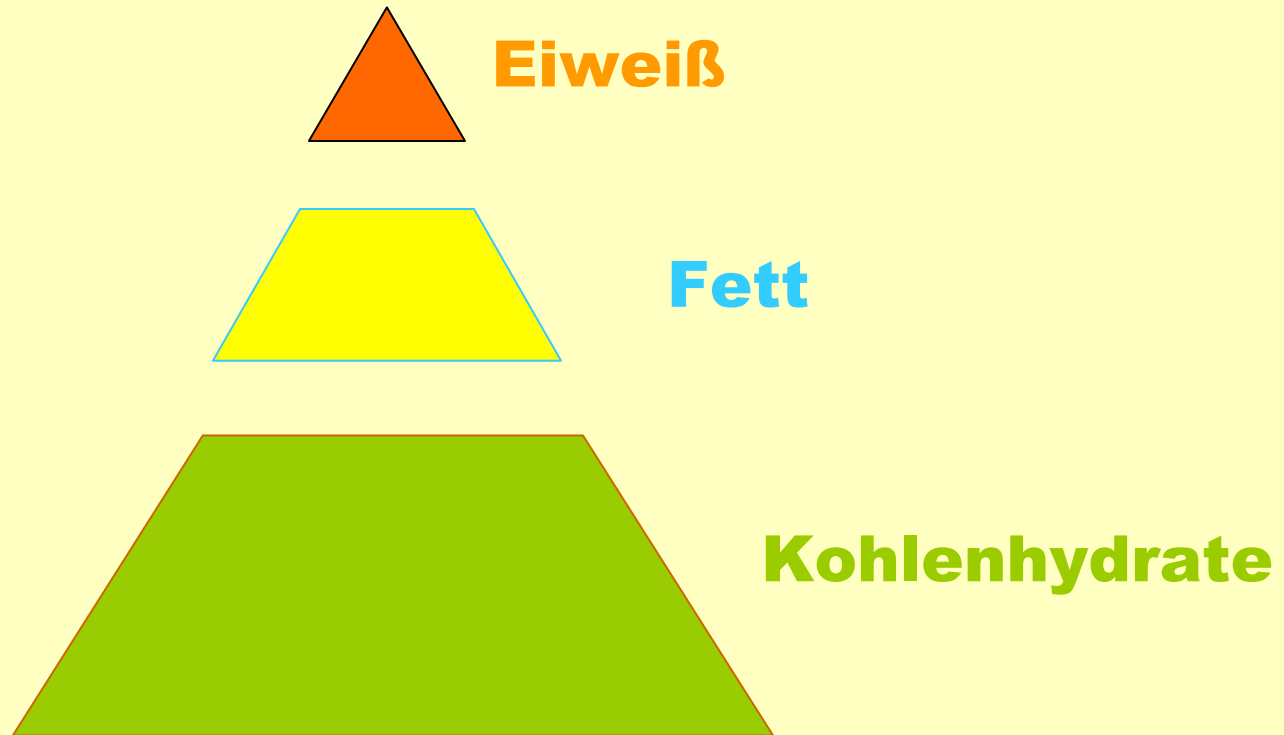
Unsere Energiebilanz (3)

Merken Sie sich:

**Durchschnittlich verbrauchen je Tag
in Deutschland**

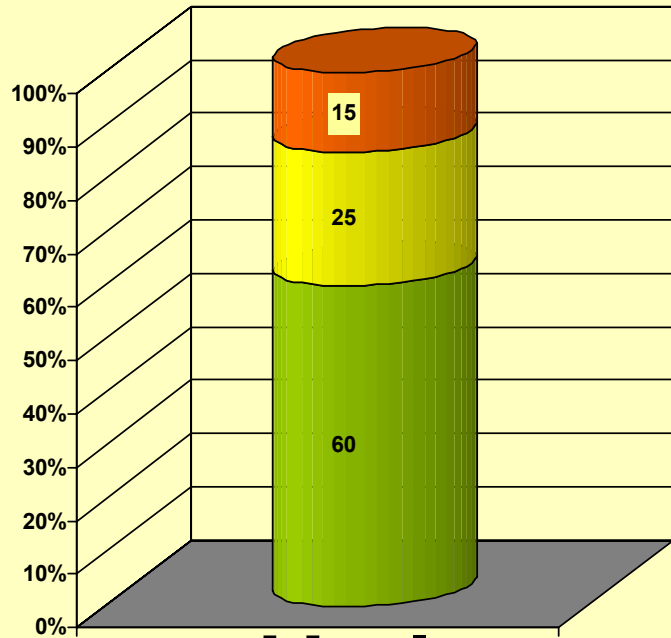


Wie setzt sich unsere Ernährung zusammen? (1)



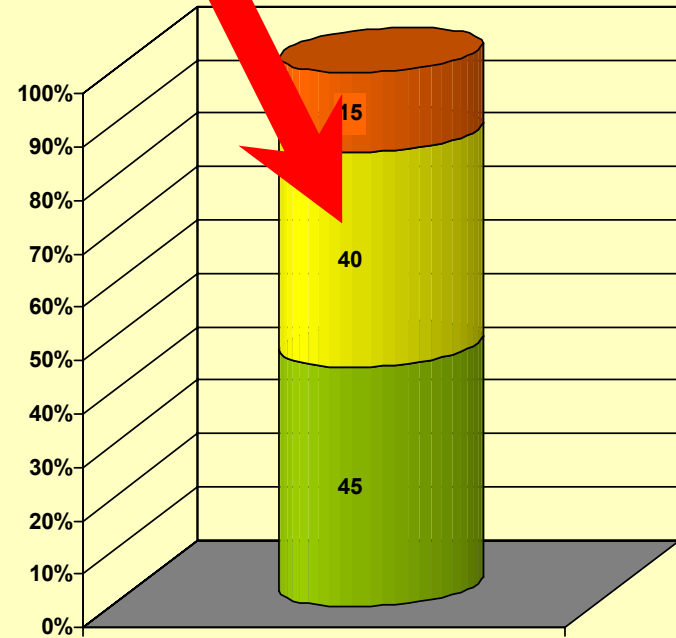
Wie setzt sich unsere Ernährung zusammen? (2)

Wir essen zuviel Fett !!



ideale

**Zusammensetzung
unserer Ernährung**



tatsächliches

**Ernährungsverhalten
unserer Bevölkerung**

Wie viel Energie hat welcher Nährstoff?

**Und jetzt
kommt's!**

**4,1
kcal/g** Eiweiß

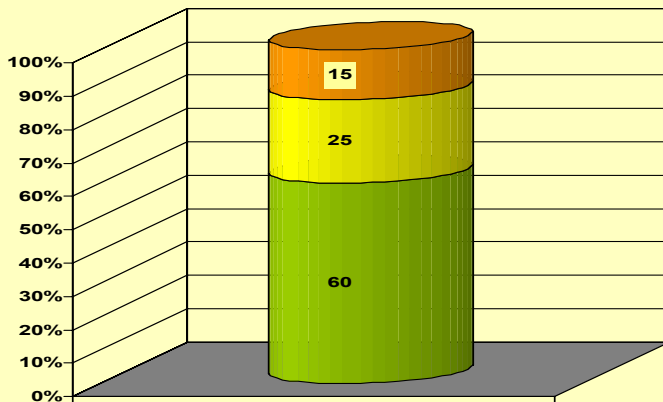
**9,3
kcal/g** Fett

**4,1
kcal/g** Kohlenhydrate

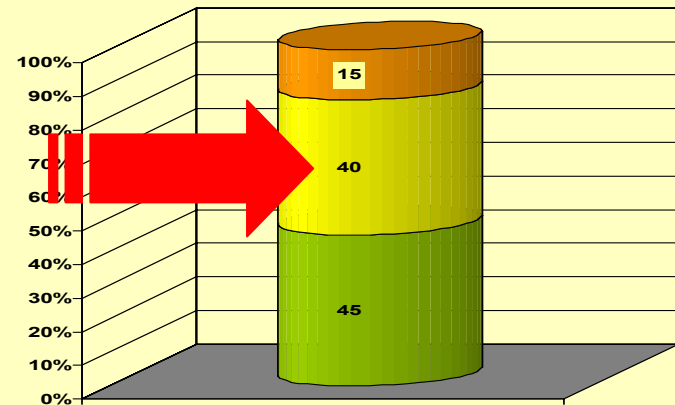
**1 g Fett hat mehr als DOPPELT so viel Energie
wie 1 g Kohlenhydrate oder 1 g Eiweiß**

Unser Ernährungsproblem!

Genau: Wir essen zu viel Fett und das hat auch noch eine sehr hohe Energiemenge



**ideale
Zusammensetzung**

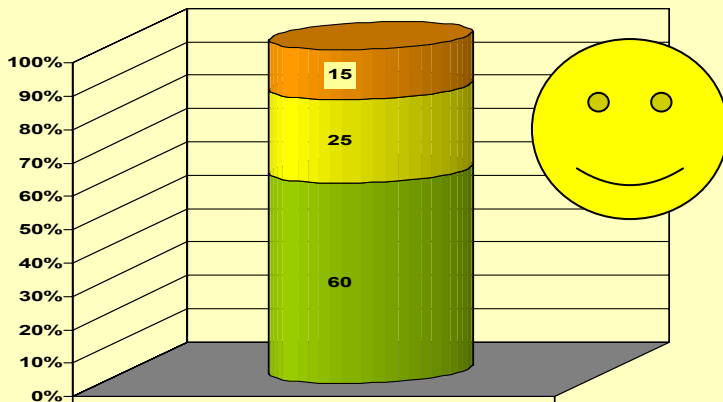


**tatsächliche
Zusammensetzung**

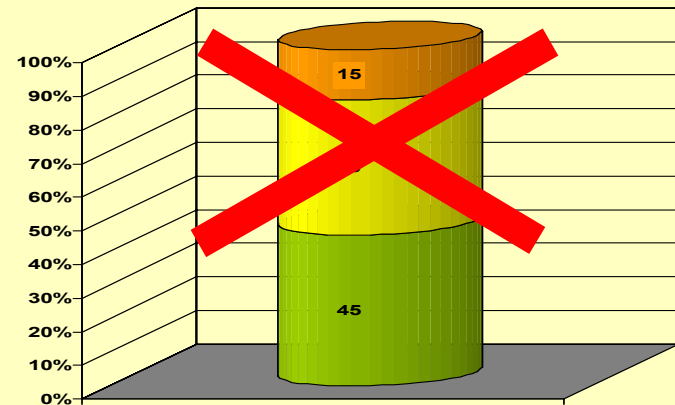
Die Lösung unseres Ernährungsproblems!

Sie reduzieren den Fettanteil an Ihrer Ernährung!

**Und das Beste:
es funktioniert wirklich!**

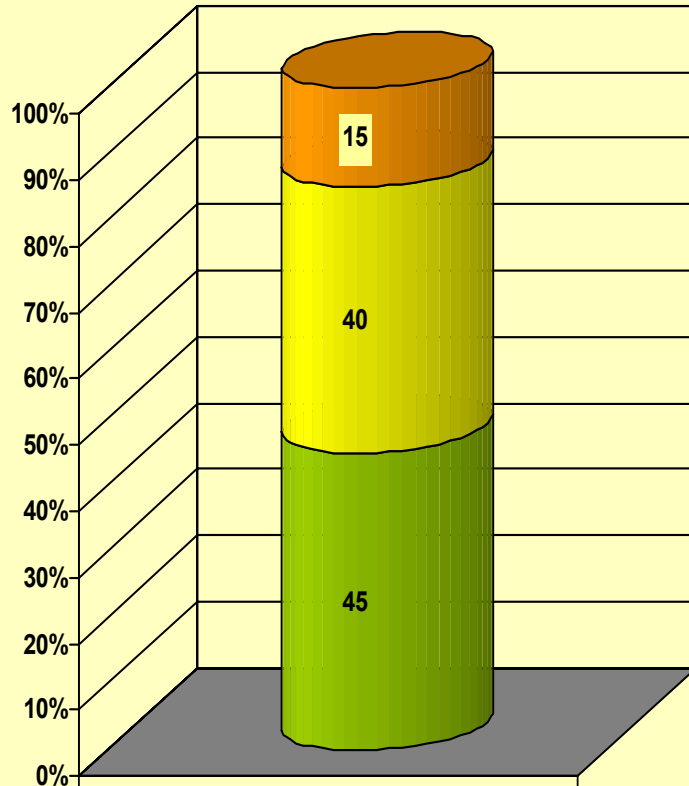


**ideale
Zusammensetzung**



**tatsächliche
Zusammensetzung**

So einfach geht es wirklich; ein Beispiel (1):



**tatsächliches
Ernährungsverhalten
unserer Bevölkerung**

Annahme: Sie essen täglich
500 g Lebensmittel* gemäß
der **nicht idealen**
Zusammensetzung.

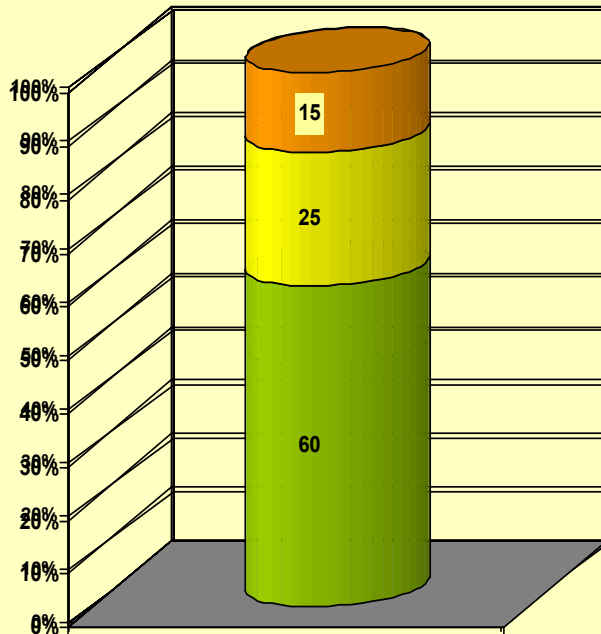
Wie viele Kalorien nehmen
Sie damit auf?

$$\begin{aligned} &0,15 \times 4,1 \times 500 \\ &+ 0,4 \times 9,3 \times 500 \\ &+ 0,45 \times 4,1 \times 500 \\ &= \mathbf{3.090 \text{ kcal/Tag}} \end{aligned}$$

*Trockenmasse



So einfach geht es wirklich; ein Beispiel (2):



**die ideale
Zusammensetzung**

Sie essen täglich ebenfalls 500 g
Lebensmittel - aber Sie
reduzieren das Fett und essen
gemäß der
idealen Zusammensetzung.

Wie viele Kalorien nehmen Sie
nun auf?

$$\begin{aligned} &0,15 \times 4,1 \times 500 \\ &+ 0,25 \times 9,3 \times 500 \\ &+ 0,45 \times 4,1 \times 500 \\ &= \mathbf{2.700 \text{ kcal/Tag}} \end{aligned}$$

So einfach geht es wirklich; ein Beispiel (4):

Sie essen täglich 500 g Lebensmittel gemäß der **nicht idealen** Zusammensetzung.

Wie viele Kalorien nehmen Sie damit auf?

$$\begin{aligned} &0,15 \times 4,1 \times 500 \\ &+ 0,4 \times 9,3 \times 500 \\ &+ 0,45 \times 4,1 \times 500 \\ &= 3.090 \text{ kcal/Tag} \end{aligned}$$

Sie essen täglich ebenfalls 500 g Lebensmittel - aber Sie reduzieren das Fett gemäß der **idealen** Zusammensetzung.

Wie viele Kalorien nehmen Sie nun auf?

$$\begin{aligned} &0,15 \times 4,1 \times 500 \\ &+ 0,25 \times 9,3 \times 500 \\ &+ 0,45 \times 4,1 \times 500 \\ &= 2.700 \text{ kcal/Tag} \end{aligned}$$

390 kcal weniger!

So einfach geht es wirklich; ein Beispiel (5):


- Und dies ohne zu Hungern**
- nur indem Sie Ihre Fettmenge beim Essen verringern**
- *Wissen Sie wie lange ein(e) 75-kg-Mann oder -Frau laufen muss, um diese Kalorien zu verbrennen?***
- 5,2 Kilometer**
- Es lohnt sich also doch, beim Fett zurückhaltend zu sein!**


390 kcal weniger!




Was können Sie als erstes tun?


Meiden Sie die Fettbomben!


 Camembert 60 % - 64 g Fett pro 100g


 Walnüsse - 62 g / 100g


 Geröstete Erdnüsse - 50 g / 100g

 Leberwurst enthält - 41 g / 100 g

 Waffeln - 40 g / 100g

 Schweinebauch - 36 g / 100g

 Bratwurst - 32 g / 100g

 Hartkäse 45 % - 30 g / 100g

Was können Sie noch tun?

- 🦋 Schauen Sie auf unsere Homepage, dort geben wir Ihnen vom 17. bis zum 23. Juli täglich neue Tipps um Fett zu reduzieren.
- 🦋 Schauen Sie künftig auf die Angaben auf den Verpackungen Ihrer Lebensmittel, um ein Gefühl für fette Lebensmittel zu bekommen.
- 🦋 Im August erscheint das Trainings- und Ernährungsbuch zu unserer Aktion „Fit-For-Fire-Fighting“. Darin gibt es eine Menge Infos und Rezepte mit denen das Abnehmen noch leichter fällt.
- 🦋 Fast hätten wir es vergessen:
Alkohol hat auch jede Menge Kalorien: 7,1 kcal/g.





**Das sieht doch auch
ganz lecker aus.**

**Wir wünschen einen
guten Appetit!**