

# Wellness-Auswertung

Damit Sie sich leichter ausgewogen und abwechslungsreich ernähren können, ist es wichtig, dass Sie einige grundlegenden Ernährungsprinzipien kennenlernen, die Bereiche kennen, die Sie näher betrachten möchten und dieses Wissen in Ihren Alltag integrieren. Ihr selbstständiges HERBALIFE-Mitglied steht Ihnen dabei zur Seite.

Name: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Weiblich  Männlich  Alter: \_\_\_\_\_ Gewicht: \_\_\_\_\_ Kg Größe: \_\_\_\_\_ Meter Datum: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

## 1. Fragebogen

1. Bevorzugen Sie Geflügel, mageres Fleisch, Fisch und pflanzliche Proteine (aus Bohnen, Hülsenfrüchten und Soja) vor Steaks, Braten und anderem roten Fleisch? ..... Ja  Nein
2. Nehmen Sie täglich mindestens fünf Portionen buntes Obst und Gemüse zu sich und achten dabei auf Abwechslung? ..... Ja  Nein
3. Essen Sie pro Woche mindestens dreimal Fisch (wie zum Beispiel Lachs, Makrele, Sardinen, Forelle)? ..... Ja  Nein
4. Sind Sie der Ansicht, täglich genügend Ballaststoffe über Ihre Ernährung zu sich zu nehmen (inklusive dunkles und Vollkornmüsli, Obst und Gemüse)? ..... Ja  Nein
5. Treiben Sie mindestens eine halbe Stunde Sport an je fünf Tagen in der Woche? ..... Ja  Nein
6. Halten Sie dauerhaft ein angemessenes Gewicht? ..... Ja  Nein
7. Haben Sie generell die Zeit, sich ausgewogene Mahlzeiten zuzubereiten, oder essen Sie Fertiggerichte bzw. holen sich schnell unterwegs etwas? ..... Ja  Nein
8. Verzichten Sie tagsüber sowie nach dem Abendessen auf Limonaden und typische fett- und kalorienreiche Snacks? ..... Ja  Nein
9. Haben Sie genügend Energie und Konzentration, um Ihren Alltag zu meistern? ..... Ja  Nein
10. Trinken Sie täglich mindestens acht Gläser Wasser? ..... Ja  Nein
11. Decken Sie Ihren empfohlenen Tagesbedarf an Calcium? ..... Ja  Nein   
*Um ausreichend Calcium zu sich zu nehmen, benötigen Sie etwa drei Portionen Milchprodukte täglich (eine Portion entspricht einem Glas Milch) oder viele andere calciumreiche Nahrungsmittel wie calciumreiches Mineralwasser, Tofu, grünes Gemüse, Nüsse und Samen.*
12. Nehmen Sie tagsüber Snacks zu sich? ..... Ja  Nein   
Wenn Sie die obige Frage mit Ja beantwortet haben, notieren Sie hier jetzt bitte Ihre üblichen Snacks:

---

---

---

---



## 2. Body Mass Index (BMI)

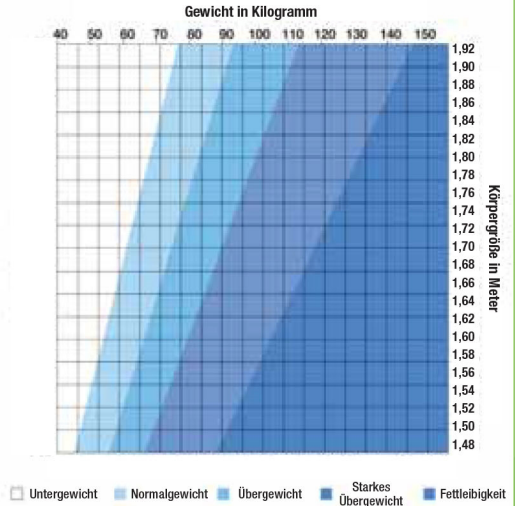
BMI ist ein Richtwert, mit dem Sie ermitteln können, ob Ihr Gewicht noch in einem gesunden Rahmen liegt. Er gilt als hilfreicher als die Gewichtsangabe allein, da bei ihm sowohl das Gewicht wie auch die Körpergröße berücksichtigt werden.

Nutzen Sie Ihre Maße, um Ihren BMI zu bestimmen.

$$\frac{\text{Körpergröße (m)} \times \text{Körpergröße (m)}}{\text{Gewicht (kg)}} = \text{Ihr BMI}$$

Hinweis: Diese Berechnung gilt nur als Richtwert, da sie den Körperfettanteil nicht berücksichtigt, was sich auf die BMI-Ergebnisse auswirkt. Deshalb kann sie für Sportler und muskulöse Menschen nicht geeignet sein.

BMI-Tabelle



## 3. Tägliche Proteinzufuhr

Proteine sind sehr wichtig für Ihre Ernährung. Sie tragen zu Wachstum und Erhalt der Muskelmasse und normaler Knochen bei. Wenn Sie Ihre Proteinzufuhr erhöhen und sich mehr bewegen, steigt auch Ihr Stoffwechsel an, was wiederum einen positiven Effekt auf die Gewichtskontrolle hat.

Bestimmen Sie mit der hier folgenden Tabelle Ihren Protein-Faktor – Ihr empfohlener Tagesbedarf in Gramm.

BMI													
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
54	56	56	59	61	61	62	63	66	66	67	69	147 bis 153	Ihre Größe (cm) Frauen
66	70	72	73	74	76	77	78	81	82	84	84	154 bis 163	
80	82	85	88	88	89	92	94	97	97	98	102	164 bis 173	
93	95	97	100	102	104	106	108	110	113	115	117	174 bis 183	Ihre Größe (cm) Männer
82	84	86	87	89	92	92	93	95	97	98	99	154 bis 163	
97	98	99	102	104	106	107	110	110	114	115	118	164 bis 173	
107	113	115	118	119	122	125	127	129	131	132	135	174 bis 183	
126	130	132	133	137	140	141	143	147	149	151	154	184 bis 193	

Ihr Protein-Faktor

## Ihre Ergebnisse

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben die Messgrößen Ihrer persönlichen Ernährung berechnet und Ihr aktuelles Gewicht/Ihre aktuellen Maße schriftlich festgehalten. Damit haben Sie den ersten Schritt zum Erfolg gemeistert. Arbeiten Sie jetzt mit der Unterstützung Ihres selbständigen HERBALIFE-Mitglieds daran, Ihre Ziele zu erreichen.

BMI  Protein-Faktor (g)  Kalorienzufuhr für die Gewichtskontrolle

Körperfett (%)  Wasseranteil im Körper (%)

Grundumsatz  Stoffwechsellalter

Viszerales Fett  Muskelmasse

Kontaktieren Sie mich heute, um mehr zu erfahren: