

Praxisaufgaben Lektion 1

Die folgenden Aufgaben sind nach der Lektion innerhalb der nächsten 7 Tage zu erledigen. Sie sollen dir helfen, dein(e) Ziel(e) noch besser zu erreichen!

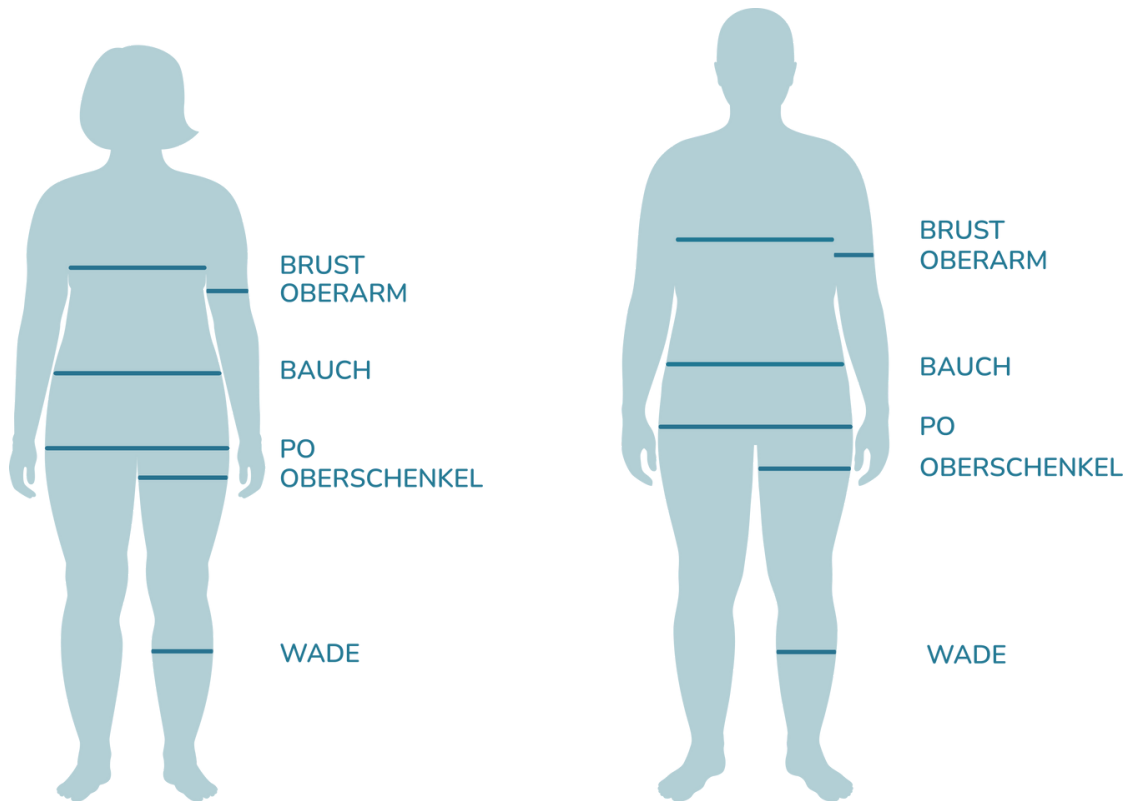
☐ **FOTOS ERSTELLEN**

Erstelle aktuelle Fotos von dir selber (am Besten von vorne, seitlich und von hinten - hole dir dazu Hilfe oder nutze einen Selbstauslöser). Speichere die Bilder ab, sodass du später vergleichen kannst.

☐ **AUSMESSEN UND WIEGEN**

Nimm ein Maßband und miss die Umfänge, die dir persönlich wichtig sind. Nimm dafür das Arbeitsblatt auf der nächsten Seite zu Hilfe. Hinweis: Miss jeweils an der Stelle mit dem größten Umfang. Notiere außerdem dein Ausgangsgewicht (am Besten morgens, nüchtern, nach Toilettengang).

Praxisaufgaben Lektion 1



Datum: _____

Gewicht: _____

Körperstelle	Umfang in cm
Brust	
Oberarm	
Bauch	
Po	
Oberschenkel	
Wade	

Praxisaufgaben Lektion 1

Hinweise zum Wiegen:

- Das Wiegen sollte morgens, nüchtern und nach dem Toilettengang erfolgen.
- Wenn du dich regelmäßig wiegen möchtest, empfehle ich dir, dich wöchentlich am gleichen Tag zur gleichen Tageszeit zu wiegen (z.B. Montagmorgen nach dem Aufstehen).

Hinweise zum Ausmessen:

- Auch das Messen sollte idealerweise morgens, nüchtern und nach dem Toilettengang erfolgen.
- Wenn du dich regelmäßig ausmessen möchtest, empfehle ich dir, dich nicht öfter als einmal im Monat auszumessen.
- Die Messung erfolgt idealerweise direkt auf der Haut und vor einem Spiegel.
- Anleitung für die verschiedenen Körperstellen:
 - Brust: Führe das Maßband um den Rücken herum und unter deinen Armen hindurch nach vorne. Miss an der Stelle mit dem größten Brustumfang, in der Regel auf der Höhe der Brustwarzen.
 - Oberarm: Führe das Maßband um den Oberarm an der Stelle mit dem größten Umfang herum. Eine Seite ist in der Regel ausreichend.
 - Bauch: Führe das Maßband um den Rücken herum und auf Höhe deines Bauchnabels nach vorne. Miss bei entspannter Bauchhaltung, nach dem Ausatmen.
 - Po: Führe das Maßband auf der Höhe des größten Po-Umfangs herum nach vorne.
 - Oberschenkel: Führe das Maßband um den Oberschenkel an der Stelle mit dem größten Umfang herum. Eine Seite ist in der Regel ausreichend.
 - Wade: Führe das Maßband um die Wade an der Stelle mit dem größten Umfang herum. Eine Seite ist in der Regel ausreichend.