

Zentrale Aspekte Lektion 1

- Organisatorisches:
 - Der Kurs ist in 8 Lektionen eingeteilt.
 - Jede Woche wird eine Lektion freigeschaltet.
 - Teil der Lektionen sind Übungen und Praxisaufgaben (im Download-Bereich verfügbar).
- Body-Mass-Index BMI = $\text{Gewicht (kg)} / \text{Körpergröße in m}^2$
- BMI-Klassifikation:
 - $<18,5$ = Untergewicht
 - $18,5 - 24,9$ = Normalgewicht
 - $25 - 29,9$ = Übergewicht
 - >30 = Fettleibigkeit / Adipositas
- Die Nahrungsenergie wird in (Kilo-)Kalorien beschrieben.
- Die Gründe für Übergewicht sind in der Regel Überernährung, Bewegungsmangel und der Konsum von hochverarbeiteten Lebensmitteln.
- Diäten sind meist nicht nachhaltig, jedoch hilft eine Ernährungs- und Verhaltensanpassung.
- Bei der Veränderung helfen ein starkes Warum und Ziele.
- Anfangs kostet die Veränderung Energie, bei regelmäßiger Wiederholung wird das angepasste Verhalten jedoch zur Routine.
- Ziele können mit der SMART-Technik konkreter und realistischer beschrieben werden.
- Das Kaloriendefizit sollte nicht zu stark ausfallen, da sonst der Grundumsatz möglicherweise langfristig reduziert wird.
- Ein gesunder Gewichtsverlust liegt bei max. 20% der Erhaltungskalorien, dies entspricht ca. 500 Kalorien je nach persönlichem Kalorienverbrauch.