



Gewichtstagebuch

Mit Unterstützung von BIOLABOR Slimdesta erreiche ich meine Gewichtsziele ...

Der in den BIOLABOR Slimdesta Kapseln enthaltene Wirkstoff Slendesta® unterstützt das Sättigungsgefühl und reduziert dadurch Appetit und Hunger. So nehmen Sie weniger Kalorien auf und können Ihre persönlichen Diätziele einfach und gesund erreichen.

Mit Hilfe des Tagebuchs können Sie alle wichtigen Körpermaßgrößen wie Ihren Body-Maß-Index (BMI) und Waist-to-Hip-Ratio (WHR) so wie Ihre persönliche Gewichtsverlaufskurve festhalten und erste Erfolge verzeichnen.

Unsere Empfehlung:

Mit einer ausgewogenen Ernährung in Kombination mit ausreichender Bewegung können Sie Ihr persönliches Wohlbefinden zusätzlich steigern! Mehr Infos zum Thema Gewichtsmanagement erhalten Sie unter www.biolabor.de



Der BMI beschreibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße und gibt damit einen empfehlenswerten Gewichtsrahmen an.

$$\text{BMI} = x / (y \cdot y)$$

x = Körpergewicht in Kg,
y = Körpergröße in Meter

Alter*	BMI (Kg / m ²)
19 - 24 Jahre	19 - 24
25 - 34 Jahre	20 - 25
35 - 44 Jahre	21 - 26
45 - 54 Jahre	22 - 27
55 - 64 Jahre	23 - 28
> 64 Jahre	24 - 29

*Je nach Alter variiert der Normbereich, in dem sich der BMI bewegen sollte. Die Tabelle zeigt in der rechten Spalte die Werte, die ein gesunder Mensch erreichen sollte.

Ein Maß für eine gesunde oder potenziell gefährliche Körperfettverteilung liefert der Taillen-Hüft-Index (Waist-to-Hip-Ratio).

$$\text{WHR} = a / b$$

a = Taillenumfang
b = Hüftumfang^{*1}

Der WHR liegt außerhalb des gesunden Bereichs:

> 0,85 bei Frauen

> 1,0 bei Männern

*1 Messen Sie mit einem Maßband Ihren Taillenumfang auf Bauchnabelhöhe und den Umfang Ihrer Hüfte an der breitesten Stelle.

Beispiel

Geschlecht: weiblich
Taillenumfang: 90 cm
Hüftumfang: 100 cm

Der WHR bei diesem Beispiel beträgt 0,9 und liegt somit außerhalb des gesunden Bereichs.



Erhältlich in Drogeriemärkten und im Lebensmittel-einzelhandel

