

## Kennen Sie Ihren echten Kalorienverbrauch?

Ermitteln Sie ihn ganz einfach mit einem  
SenseWear® Monitoring Armband!



**Andreas Scholz**  
Ernährungswissenschaftler & Fitnesstrainer ®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

Zertifiziert als Medizinprodukt



Welche Daten liefert das SenseWear® Armband?

- Exakter Kalorienverbrauch über den ganzen Tag
- Energieumsatz in Ruhe, Schlaf und unter Belastung

Wie viel Kalorien verbrennen Sie beim Training?

Wie intensiv ist mein Training?

Welches verbrennt am meisten Kalorien um abzunehmen?

- Aktivitätsniveau
- Dauer physischer Aktivität
- Bewegungsverhalten
- Liege- und Schlafdauer



**Andreas Scholz**  
Ernährungswissenschaftler & Fitnesstrainer ®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



- Sie bekommen eine realitätsnahe Abbildung Ihres individuellen Lebensstils inklusive des täglichen Kalorienverbrauchs.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Fitnessexperte  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



- Finden Sie außerdem heraus, wie hoch Ihr Verbrauch bei verschiedenen Sportarten ist.
- Somit können alle Ernährungs- und Bewegungsempfehlungen genau auf Sie persönlich zugeschnitten werden.

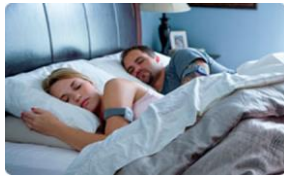


Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Fitnessexperte  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



- Die Messungen erfolgen unter Bedingungen des normalen täglichen Lebens, ohne Bewegungsfreiheit oder Lebensqualität einzuschränken.



Andreas Scholz  
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## So geht's

- Mieten Sie das Armband für 7 Tage inkl. Auswertung
- Auf Wunsch erhalten Sie einen Link für einen gratis Ernährungsscheck (bitte bei Bedarf anfordern)
- Trainingstipps für einen höheren Kalorienverbrauch (pdf)
- Tipps gegen Heißhungerattacken (pdf)



Andreas Scholz  
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## So geht's

- Füllen Sie die Mietvereinbarung aus. Bitte einscannen und mailen oder faxen
- Wir bestätigen Ihnen den Mietzeitraum
- Wir programmieren das Armband
- Sie brauchen es nur am Arm fixieren. Es startet automatisch.



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Fitnesstrainer

[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info)

Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Wie wird gemessen?

### Hautleitwert:

Wenn Sie schwitzen, erhöht sich die elektrische Leitfähigkeit der Haut. Dieser Messwert gibt darüber Auskunft, wie aktiv Sie sind.



### Hauttemperatur:

Misst die oberflächliche Temperatur Ihres Körpers.

### Wärmeaustausch:

Misst die Rate, mit der Ihr Körper Wärme abgibt.

### 3-Achsen-Beschleunigungsmesser:

Misst Ihre Bewegungsaktivität und die Schritte, die Sie gehen.



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Fitnesstrainer

[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info)

Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Messung der sportlichen Aktivität I

- 1. Vor dem Sport drücken Sie auf den Markierungsknopf des Sensewear-Armbandes.
- Es misst dann den Kalorienverbrauch der Trainingseinheit. So können Sie z. B. montags einen Kurs besuchen und am Dienstag auf dem Ergometer eine Intervalleinheit absolvieren usw.
- Nach Auswertung des Armbandes wissen Sie welche Sportart bei Ihnen persönlich die meisten Kalorien verbrennt.



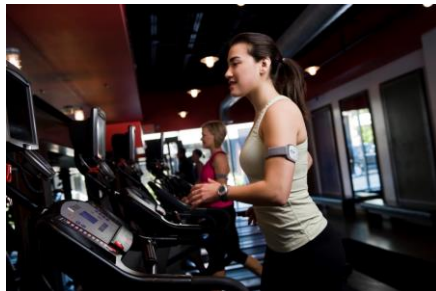
Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Ergonomiker ®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Messung der sportlichen Aktivität II

- 2. Starten Sie Ihr Workout!



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Ergonomiker ®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Messung der sportlichen Aktivität II

- 3. Nach dem Training wieder den Markierungsknopf drücken.
- Beim nächsten Training, vielleicht Spinning, wieder vorher und nachher den Markierungsknopf drücken.
- Nach den sieben Tagen senden Sie das Armband an uns zurück.
- Wir analysieren die Daten



## Auswertung der Ergebnisse mit modernster Software



## Auswertung

- Sie erhalten eine Gesamtauswertung
- Auswertungen der Markierungen (Wie effektiv ist Ihr Training?)
- Aussagen zur Stoffwechselleistung
- Stressbelastung
- Auf Wunsch eine Voicemail mit der Interpretation der Daten



Andreas Scholz  
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Was mache ich mit den Daten?

- Sie können Ihr Training und Ernährung an Ihren Stoffwechsel anpassen
- Ist der Stoffwechsel eingeschlafen?
- Ihr Trainer kann Training und Ernährung anpassen
- Oder Sie buchen ein Online Coaching beim Figurmacher®.



Andreas Scholz  
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®  
[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Welche Daten werden ermittelt?

### Beispiele

Gesamter Energieumsatz	2.237 kcal
Durchschnitt MET's Metabolische Einheiten (kcal/kg/h)	1.5
Anzahl Schritte	5.412
Aktiver Energieumsatz	330 kcal
Dauer körperl. Aktivität	0:58 h
Liegedauer	7:28 h
Schlafdauer	4:37 h



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



SPORT

## Messergebnisse werden vergleichbar

Metabolische Einheiten = METs

1 MET = 1 kcal pro Stunde und pro kg Körpergewicht  
(kcal/h/kg)

Man kann die METs bei Menschen mit dem  
Kraftstoffverbrauch beim Auto (Liter pro 100 km)  
vergleichen.



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.andreascholz.info](http://www.andreascholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.





# Ruheumsatz

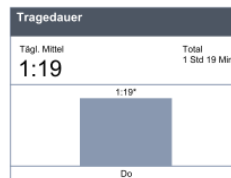
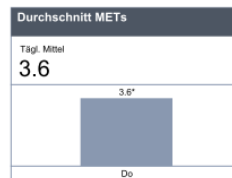
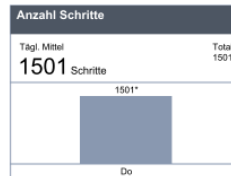
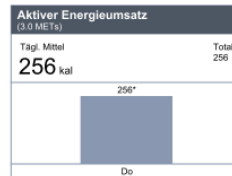
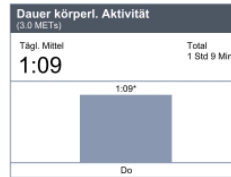
## Einteilung der metabolischen Typen

Typ	MET
Hypometabolischer Zustand Adipositas	0,7 – 0,9
Normalperson	0,9 – 1,1
Hypermetabolischer Zustand Mangelernährung, Kachexie	1,1 – 1,3
Athlet, Bodybuilder	1,3 – 1,7



# Training 1

- Frau 24 Jahre
- 1,65 m
- 56 kg



Andreas Scholz  
Ernährungswissenschaftler & Fitnesstrainer  
www.andreas-scholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Beispiele Aktivitäten und METs

Aktivitäten	METs
Autofahren	1,1
Fernsehen	1,0
Bürotätigkeit	1,2
Hausarbeit	2 – 4
Rad fahren, langsam	4,0
Gehen (5-6 Km/h, eben)	4,1
Gartenarbeit	4,3
Skilanglauf	7 – 14
Marathonlauf (Amateur)	9,5
Hochleistungssportler	20

Andreas Scholz  
Ernährungswissenschaftler & Fitnesstrainer  
www.andreas-scholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



## Training 2

Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®  
[www.andreasscholz.info](http://www.andreasscholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.



- Mehr Info auf
- [www.andreasscholz.info](http://www.andreasscholz.info)
- Und im Shop: [www.andreasscholz.biz](http://www.andreasscholz.biz)



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®  
[www.andreasscholz.info](http://www.andreasscholz.info) | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

