

Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

# ***FIGURMACHER® AKADEMIE***

Lösungen zur direkten Umsetzung!

Erstellt von Dipl. oec. troph. Andreas Scholz – Der Figurmacher®



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



# DIE MODULE IM ÜBERBLICK

## Modul 1

Basismodul Ernährung

## Modul 2

Hormon und  
Stoffwechselregulation mittels  
Calipermessung

## Modul 3

Women Special -  
Hormonbalance,  
Problemzonenreduktion,  
Wohlbefinden

## Modul 4

Kalorienverbrauchsmessung,  
Metabolic Repair, Blutzucker  
Reaktion auf Lebensmittel

## Modul 5

**MSH & zyklusorientierte  
Ernährung und Training**  
Muskelaufbau  
Stoffwechselsuperkompensation  
Hormontuning

## Modul 6

Schilddrüse,  
Nebennierenschwäche (Burnout)  
& Metabolic Repair Update



**Andreas Scholz**

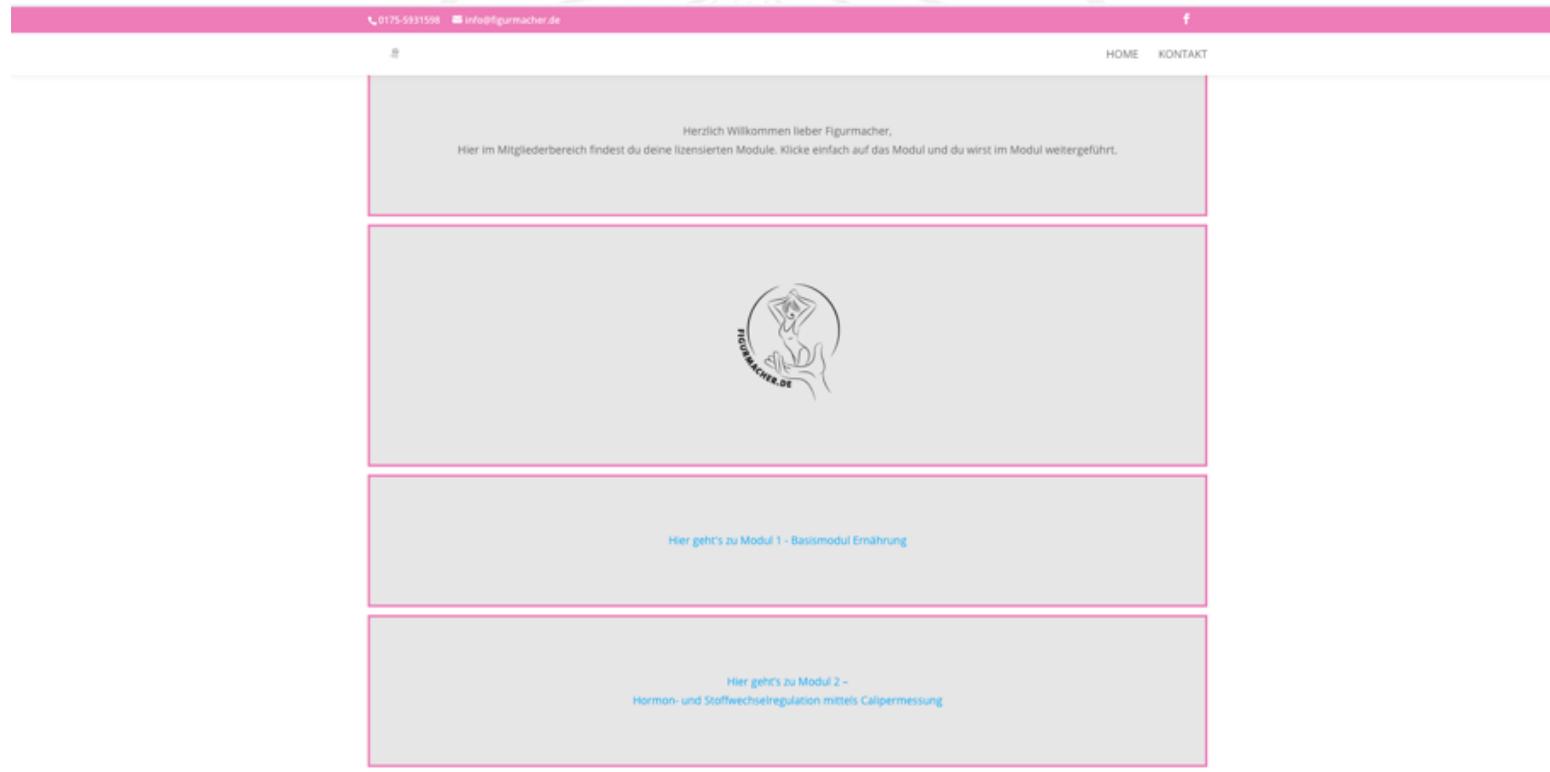
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

# SO SIEHT DEINE EIGENE SEITE AUS (INKL. DEINEM LOGO)



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



## ***DEINE EIGENE SEITE***

- Dein Logo wird eingefügt
- Von dort hast du Zugriff auf alle deine Module!
- Alle Tools und Add Ons sind von dieser Seite aus erreichbar



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



# **MODUL 1 - BASISMODUL ERNÄHRUNG**

Freue Dich auf folgende Lösungen auf Deiner Seite:

- PersönlichkeitsTest (Macher-Planer-Geselliger)
- essentieller Zellernährungsplan
- Fragebogen (autonomes Nervensystem - Gesundheit und Wohlbefinden) – inkl. passendem Ernährungsplan
- Ernährungsplan angepasst an den Körpertyp
- Basicplan - essentielle Ernährung
- Inkl. exklusiven Add Ons



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

## **MODUL 2 - HORMON- UND STOFFWECHSELREGULATION MITTELS CALIPERMESSUNG INKL. HAUTFALTENSOFWARE!**

Freue Dich auf folgende Lösungen auf Deiner Seite:

- FSH-Figurmacher®-Faltenrechner
- Leber-/ Darmfragebogen
- Stoffwechselregulationsrechner
- Carb-Customized-Plan
- Inkl. exklusiven Add Ons



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

# FSH-FIGURMACHER®-FALTENRECHNER INKL. EIGENEM LOGO

lizenziert für Andreas Scholz 

**NEUER KUNDE**



**Auswählen**

**KUNDE ERNEUT MESSEN**



Vorname

Nachname

**Auswählen**

FSH-Figurprogramm powered by Figurmacher® 

Einfache Eingabe  
und Deutung der  
Ergebnisse inkl.  
Verlaufskontrollen



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



# DETAILLIERTE BESCHREIBUNG DER ERGEBNISSE

Datum: 11.10.2019

Gewicht: 67 kg

	Hautfalten dicke	Prioritäten	Anmerkung
Bein hinten	31.00 mm	1	Der hintere Oberschenkel gibt, so wie die Falte am vorderen Oberschenkel, Aufschluss über deinen Entgiftungsstatus. Zudem ist das Verhältnis der vorderen zur hinteren Falte ein zuverlässiger Indikator für deinen individuellen Bedarf an B Vitaminen. Eine so genannte Biotransformation macht dich schlank und gesund.
Trizeps	16.00 mm	2	Die Trizepsfalte ist die wichtigste Falte. Alle anderen Falten stehen mit ihr in Verbindung. Testosteron ist das entscheidende Hormon. Ein optimaler Testosteronspiegel ist ein Indikator für einen Körper, der optimal funktioniert. Die optimale Faltdicke ist 10mm bei Frauen und 3mm bei Männern. Hier hilft kein Training des Arms, sondern nur ein ganzheitlicher Ansatz. Ist die Falte am Trizeps besonders groß, deutet das ebenfalls auf einen zu niedrigen Androgenspiegel hin. Wenn Brust und Trizeps eine sehr ähnliche dicke aufweisen ist das ein Hinweis auf Aromatase. Das bedeutet, dass ein Großteil des produzierten Testosterons in Östrogene umgewandelt wird.
Hüfte	10.00 mm	3	Ein Wort – Kohlenhydratmanagement im Zusammenhang mit Insulinsensitivität. Heißhungerattacken, Lust auf Süßes, regelmäßige Blutzuckerschwankungen und das Problem sich nicht dauerhaft konzentrieren zu können, sind ein Zeichen dafür das die Falte oberhalb des Beckenkamms besondere Aufmerksamkeit verdient. Sie ist die Falte die am einfachsten und schnellsten Erfolge erzielt. Die Falte an der Darmbeinkante zeigt, welche Menge an Kohlenhydraten die Person wirklich zu sich nimmt. Es gibt keinen Spielraum für Betrug. Jede Art von Problemen lässt sich genau feststellen. Wünschenswert <10mm.
Wange	11.00 mm	4	Kinn und Wange reduzieren sich als erstes während einer Diät. Sie stehen nicht im Zusammenhang mit einer hormonellen Dysbalance, sondern zeigen auf, dass eine Kalorienreduktion durchgeführt wurde. Im Gesicht nehmen die meisten Menschen als



# VERLAUFS-DARSTELLUNG

Home Kunden Bibliothek Ernährung Frag den Figurmacher Supplements Training Administration
Logout

Eingabe Ergebnisse & Prio Verlauf Körperzusammensetzung Dominanz & Lösung Korrelation Zielwerte Druck
Aktueller Kunde: Hannah Terjung ♀ - 21 Jahre -

Seite 2  
Verlaufswerte

Datum	Körpergewicht in kg	LBM in kg	Körperfettanteil in %	Kinn in mm	Wange in mm	Brust in mm	Trizeps in mm	Schulter in mm	Rippe in mm	Hüfte in mm	Bauch in mm	Knie in mm	Wade in mm	Bein vorne in mm	Bein hinten in mm	Bizeps in mm	Summe der Falten in mm	FFMI
11.10.2019	67	56.87	15.11	3.9	11	3.4	16	7.9	5.8	10	8	6	8	19	31	7.0	137	20
18.05.2018	66	56.05	15.08	5	12.1	3.5	15.0	7.5	7.4	8	7.5	6	11	21	30	7.2	141.2	20
06.05.2018	65	55.06	15.3	4.4	12	3.2	15.8	7.6	6.2	9	8.4	6.8	7	21	25.6	6.2	133.2	20
02.01.2018	68	55.75	18.01	4.2	12.4	4.1	19.1	8.0	8.8	9.2	12.1	7.4	10.2	26.1	59.1	7.2	187.9	20

prozentuale Veränderung der Werte des Kunden

Datum	Kinn	Wange	Brust	Trizeps	Schulter	Rippe	Hüfte	Bauch	Knie	Wade	Bein vorne	Bein hinten	Bizeps	Summe der Falten
11.10.2019	-22 %	-9.09 %	-2.86 %	6.67 %	5.33 %	-21.62 %	25 %	6.67 %	0 %	-27.27 %	-9.52 %	3.33 %	-2.78 %	-0.92 %

prozentuale Veränderung Körperperfett etc.

Datum	Körpergewicht in kg	Körperfettanteil in %	LBM in kg
11.10.2019	1.52 %	-0.37 %	0.07 %

Hormondominanz

Datum	Cortisoldominanz Summe A (mm)	Östrogendominanz Summe B (mm)
11.10.2019	23.8 mm	50 mm
18.05.2018	22.9 mm	51 mm
06.05.2018	23.6 mm	46.6 mm
02.01.2018	30.1 mm	85.2 mm

Dein Verlauf



# EINORDNUNG DER MESSWERTE

lizenziert für: Andreas Scholz
Home Kunden Bibliothek Ernährung Frag den Figurmacher Supplements Training Administration
Logout

Eingabe
Ergebnisse & Prio
Verlauf
Körperzusammensetzung
Dominanz & Lösung
Korrelation
Zielwerte
Druck
Aktueller Kunde: Hannah Terjung ♀ - 21 Jahre - 170 cm

### Seite 3

#### Einordnung Parameter

Fettfreie Masse Index (FFMI)

Dein FFMI	20
Einordnung des FFMI	
Der FFMI erweitert den BMI um den Körperfettanteil, so ist es möglich eine Aussage über die Körperzusammensetzung zu treffen. Das Problem des BMIs ist, dass Menschen mit einer überdurchschnittlichen Muskelmasse schnell als adipös eingestuft werden. Der FFMI berücksichtigt den Körperfettanteil und ist so besonders für Sportler und Athleten geeignet	

Fettfreie Masse Index - Einordnung Frauen

normaler Wert	15-16
guter Wert	17-18
sehr guter Wert	19-21
natürliche Grenze	22
genetisch bevorteilt?	>22

Bewertung deines Körperfettanteils

7-Falten-Methode	15,11 %
------------------	---------

Bewertung nach ACSM AmericanCollege of Sports Medicine	
Typus/Fettgehalt (%)	Frauen
Athletisch	< 17
Mager	17 - 22
Normal	22 - 25
Überdurchschnittlich	25 - 29
Übergewichtig	29 - 35
Adipös	> 35

Bewertung nach ACE American Council on Exercise	
Typus/Fettgehalt (%)	Frauen
Essentielle Fettwerte	10 - 13
Athletisch	14 - 20
Fitness	21 - 24
Akzeptabel	25 - 31
Adipös	> 31

Bewertung nach WHO World Health Organisation			
Alter	Körperfettbewertung Frauen (Fett %)		
	Niedrig	Gesund	Erhöht
20-39	<21	21-33	<21
40-59	<23	23 - 34	34 - 40
>60	<24	24 - 36	35 - 42
			> 42

Grundumsatz Berechnung und Einschätzung des Trainingszustandes



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

# PRIORITÄTENGEGENÜBERSTELLUNG INKL. LÖSUNGEN

Home Kunden Bibliothek Ernährung Frag den Figurmacher Supplements Training Administration

lizenziert für: Andreas Scholz

Logout

Eingabe Ergebnisse & Prio Verlauf Körperzusammensetzung Dominanz & Lösung Korrelation Zielwerte Druck

Aktueller Kunde: Hannah Terjung ♀ - 21 Jahre - 170 cm

Seite 4  
Prioritäten Gegenüberstellung

Prioritäten Gegenüberstellung	
Cortisol Dominanz?	Östrogen Dominanz?
	
Summe Kategorie A - Cortisol Dominanz	Summe Kategorie B - Östrogen Dominanz
<b>23.8 mm</b>	<b>50 mm</b>
Lösung für beide:	
<a href="#">Stoffwechselregulationsrechner</a>	<a href="#">Leber-/ Darmfragebogen</a>
PLUS (entweder Östrogen oder Cortisol)	
<a href="#">Cortisolprotokoll</a>	<a href="#">Östrogenprotokoll MANN</a>
Klicke die Lösungsmöglichkeit der Kategorie an, die eine höhere mm Zahl hat!	
<a href="#">Carb-Customized-Plan</a>	<a href="#">Östrogenprotokoll FRAU</a>

FSH-Figurprogramm powered by Figurmacher®

Außerdem:  
Korrelationen,  
Zielwerte,  
Druckfunktion,  
sowie Bibliothek  
mit Add Ons



## **MODUL 3 - WOMEN SPECIAL - HORMONBALANCE, PROBLEMZONENREDUKTION, WOHLBEFINDEN**

Freue Dich auf folgende Lösungen auf Deiner Seite:

- Stress/ Schlaf/ Leber-Darm Fragebogen
- FSH Eliminationsplan Teil 1
- Hormonfragebogen
- FSH Eliminationsplan Teil 2
- Säure Basen Check
- Inkl. exklusiven Add Ons



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



## **MODUL 4 - KALORIENVERBRAUCHSMESSUNG, METABOLIC REPAIR, BLUTZUCKER REAKTION AUF LEBENSMITTEL**

Freue Dich auf folgende Lösungen auf Deiner Seite:

- SenseWear Software (Kalorienverbrauchsmessung)
- Inkl. allen benötigten Dateien zur Auswertung
- Metabolic Repair Plan
- Blutzucker-Reaktion auf Lebensmittel richtig deuten (Freestyle Libre)
- Inkl. exklusiven Add Ons



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



## **MODUL 5 - MSH & NNS**

### **MUSKELAUFBAU - STOFFWECHSELSUPERKOMPENSATION - HORMONTUNING NEBENNIERENSCHWÄCHE (BURNOUT)**

Freue Dich auf folgende Themen:

MSH – für Männer & Frauen:

- Strategien für einen optimalen Muskelaufbau
  - Anabole Ernährung
  - Hormontuning
  - Nahrungsergänzung
  - Neurotyp-gerechtes Training

Weitere Themen:

- Training nach Zyklusphase (bei der Frau)
- Zyklusangepasste Ernährung (bei der Frau)
- Fettabbau X-TREME Pläne

• Testosteronmangel



# MODUL 6 - SCHILDDRÜSE UND LANGSAMER STOFFWECHSEL

Freue Dich auf folgende Themen:

- Optimierung der Schilddrüsenfunktion
- Metabolic Repair Update - Stoffwechselbeschleunigung
- NNS – für Männer & Frauen:
  - Nebennierenschwäche (NNS)
  - Antriebslosigkeit
  - Grundlos erschöpft
  - Niedriges Energielevel
- Burnout Prävention
- Neurotransmittertest
- Ernährung bei klinischen, psychischen und zellulären Burnout



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher ®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



## **DEIN VORTEILE**

- Handlungsanleitung zum Einsatz der Module für mehr Umsatz!
- Jeder Nutzer bekommt eine eigene Seite!
- Noch einfacheres Erstellen der Ernährungspläne!



**Andreas Scholz**

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

# EINFACHE EINGABEMASKEN!

0175-9931598 info@figurmacher.de

HOME KONTAKT

Seite 1 von 10

## essentielle Zellernährungsplan

Name  
figurmacher@

erstellt von

Körpergewicht in kg\*  
70

Körperfettanteil (KFA) in %\*  
15

LBM  
60

Aktivitätslevel\*

Wenig aktiv

1-3x Sport pro Woche

4x oder mehr Sport pro Woche

Was ist dein Ziel\*

Figurmachen

Vitalmachen

Muskelmachen

Zusatz\*

Frosta Paket - empfohlen bis 70 kg Körpergewicht

Einfach ausfüllen  
und Plan direkt  
ausdrucken!



**Andreas Scholz**  
Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®  
[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright



Eine schöne Figur hat noch niemandem geschadet!

## **AUSBlick ADD ONS IN DEN MODULEN**

Zusätzliche Add Ons

10 Figurmachergesetze

Anamnesebögen

Basis Eliminierung

Cortisol

Diese drei Hormone  
zerstören deine Figur

Erfolgsdokumentation

Gesundheitsbriefe

Greens  
Entgiftungswoche

Infos zum Thema  
Progesteron

Kochbücher

Ratgeber

Rettungstage

Supplementprotokolle  
Wechseljahre

Tipps

Trainingspläne

Videos zum Thema  
Hormone



Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®  
[www.figurmacher.de](http://www.figurmacher.de) | Copyright

## **...UND VIELES MEHR!**

