



Schritt
für Schritt
zum Erfolg



Appneumen!

Fit und schlank mit
Smartphone und Fitnesstracker

Carolin Bildner

Appnehmen

Fit und schlank mit
Smartphone und Fitnesstracker

Verlag:
 BILDNER Verlag GmbH
 Bahnhofstraße 8
 94032 Passau

<http://www.bildner-verlag.de>
 info@bildner-verlag.de

Tel.: +49 851-6700
 Fax: +49 851-6624

ISBN: 978-3-8328-5381-5

Autorin: Carolin Bildner
 Herausgeber: Christian Bildner

Bildnachweis: Cover: © Boggy - Fotolia.com, ©Light Impression - stock.adobe.com, ©Light Impression - stock.adobe.com, ©contrastwerkstatt - stock.adobe.com, © rh2010 - Fotolia.com, © Jacob Lund - Fotolia.com, © Syda Productions - Fotolia.com, © Antonioguilletm - Fotolia.com, © Pixelot - Fotolia.com
 Kapitelbilder: Kap.1 © Jacob Lund - Fotolia.com, Kap.2 © Antonioguilletm - Fotolia.com, Kap.3 © Boggy - Fotolia.com, Kap.4 © rh2010 - Fotolia.com
 Weitere Bilder: Seite 17 © ArTo - Fotolia.com , Seite 20 © pictworks - Fotolia.com, Seite 23 © Marco2811 - Fotolia.com Seite 150 © Daorson - Fotolia.com, Seite 151 © Michael Tewes - Fotolia.com, Seite 152 © elenabdesign - Fotolia.com, Seite 153 © ExQuisine - Fotolia.com, Seite 154 © cyclone81 - Fotolia.com, Seite 155 © PhotoSG - Fotolia.com, Seite 156 © KNSTUDIOS - Fotolia.com, Seite 157 © JoannaTkaczuk - Fotolia.com, Seite 158 © Kitty - Fotolia.com, Seite 159 © Dar1930 - Fotolia.com, Seite 160 © ArtCookStudio - Fotolia.com

© 2018 BILDNER Verlag GmbH Passau

Dies ist kein offizielles oder lizenziertes Produkt der Firmen MyFitnessPal Inc., Fitbit Inc. oder Garmin Ltd. Alle verwendeten Markennamen oder Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber. Die Informationen in diesen Unterlagen werden ohne Rücksicht auf einen eventuellen Patentschutz veröffentlicht. Warennamen werden ohne Gewährleistung der freien Verwendbarkeit benutzt.

Die Empfehlungen dieses Buches wurden von der Autorin und dem Verlag nach bestem Wissen recherchiert und geprüft. Dennoch ist dieses Buch kein Ersatz für eine individuelle ärztliche Beratung. Weder Autorin noch Verlag können für Nachteile oder Schäden, die in Zusammenhang mit den Hinweisen aus diesem Buch stehen, eine Haftung übernehmen. Bei der Zusammenstellung von Texten und Abbildungen wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag, Herausgeber und Autoren können für fehlerhafte Angaben und deren Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise auf Fehler sind Verlag und Herausgeber dankbar.

Fast alle Hard- und Softwarebezeichnungen und Markennamen der jeweiligen Firmen, die in diesem Buch erwähnt werden, können auch ohne besondere Kennzeichnung warenzeichen-, marken- oder patentrechtlichem Schutz unterliegen. Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Es gelten die Lizenzbestimmungen der BILDNER-Verlag GmbH Passau.

Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

das Thema Abnehmen ist in der heutigen Zeit allgegenwärtig und immer mehr Menschen wollen sich gesund ernähren und einfach fit sein.

Doch meistens scheitert es an der Motivation und der innere Schweinehund oder der Schlendrian gewinnt die Oberhand. Auch mein Mann Christian gehört zu den Menschen, die immer mit dem Gewicht kämpfen und Sport entweder exzessiv oder gar nicht betreiben. Zahlreiche Diäten wurden in den letzten Jahren durchprobiert: Low Carb, mit dem Ergebnis immer hungrig zu sein oder Heilfasten mit dem typischen Jojo-Effekt.

Doch dann vor einem Jahr hat er eine Methode gefunden, sein Körpergewicht um 13 Kilogramm zu reduzieren und Sport regelmäßig in seinen Alltag einzubauen. Er hat sich eine Kalorienobergrenze gesetzt und begonnen alles aufzuschreiben, was er gegessen hat. Mit dem Ergebnis, dass er die ersten Tage dachte, er würde verhungern. Aber so wurde aufgedeckt, dass keineswegs der Stoffwechsel Schuld war an seinem Übergewicht.

Die Menschen neigen dazu, sich selbst anzulügen, wenn es um die Kalorienaufnahme geht. Deshalb ist die Methode alles aufzuschreiben, die Einzige, um wirklich festzustellen, wieviel man den ganzen Tag gegessen hat.

Zum Glück gibt es hierfür in unserer Zeit tolle Hilfsmittel und die möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen. Es geht darum Essgewohnheiten aufzudecken und zu optimieren, aber auch zu beobachten wie viel man sich im Alltag bewegt und wie sich das auf unser Kalorienkonto auswirkt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Experimentieren und Optimieren!

Ihre Carolin Bildner

Inhalt



Vorwort..... 3

*Kalorien und Sport
- ein Überblick 11*

Essgewohnheiten aufdecken..... 12

- Grundumsatz..... 12
- „Naschdemenz“ und versteckte Kalorien 13
- Trinken nicht vergessen!..... 15

Bewegung und Sport..... 17

- Sport ist überbewertet..... 17
- Belohnungseffekt..... 18
- Bewegung im Alltag 19
- Muskeln verbrennen Fett..... 20

Realistische Ziele setzen 22

- Gewichtsreduktion 22
- Gesund bleiben und auch mal Fasten..... 23

Wie kann ich mich motivieren	24
Fitnessapp.....	24
Fitnesstracker	24

MyFitnessPal verwenden 27

MyFitnessPal installieren	28
App herunterladen.....	28
Registrierung und Einrichtung.....	30
Die Benutzeroberfläche	38
Startseite	40
Tagebuch	40
Schnellmenü.....	41
Ich (Android)	42
Profil, Push Benachrichtigungen, Teilen und Datenschutz.....	42
Hilfe durchsuchen.....	44
Ziele ändern	44
Lebensmittel erfassen	47
Nahrungsmittel zum Tagebuch hinzufügen	47
Nahrungsmittel via Strichcode hinzufügen	52
Neues Nahrungsmittel erstellen.....	53
Wiederkehrende Nahrungsmittelkombinationen hinzufügen	57
Mahlzeit erstellen.....	58
Rezept erstellen	62
Mahlzeit oder Rezept: Was soll ich anlegen?	67
Einträge bearbeiten	67
Standard-Suchmaske für Tagebuch ändern.....	71
Erinnerung festlegen.....	72

Ernährungsanalyse	74
Training erfassen	75
Ausdauertraining erfassen	75
Krafttraining erfassen	77
Schritte zählen	78
Gewicht aktualisieren	79
Mit Freunden verbinden.....	80

Fitnesstracker einsetzen..... 87

Garmin Fitnesstracker vivosmart 3	88
Aufladen des Fitnesstrackers	88
Herunterladen der Garmin Connect Mobile App.....	88
Anmeldung und Installation	89
Kopplung mit MyFitnessPal	94
Tragen und Verwenden des vivosmart3.....	97
Automatische Erkennung von Aktivitäten	99
Erfassung von körperlichen Aktivitäten	100
Aufzeichnen von Krafttrainingseinheiten	101
Mein Tag im Überblick.....	103
Schnelleingabe von Zusatzaktivitäten, Gewicht und Kalorien	105
Das Profil	108
Der Kalender	109
Garmin Connect App und MyFitnessPal kombiniert	110

Fitbit charge 2.....	111
Einrichten des Geräts.....	111
Übersicht Dashboard.....	117
Die volle Ladung - nichts geht ohne Strom.....	123
Stell die Verbindung her.....	124
So bedienen Sie den Tracker.....	125
Sportliche und sonstige Ziele festlegen.....	128
Trainieren und tracken.....	133
Schlafphasen aufzeichnen.....	138
Gewichtsänderung erfassen.....	141
Wasserprotokoll.....	141
Lebensmittel erfassen.....	142
Koppelung mit MyFitnessPal.....	143
Was es sonst noch in der Fitbit App gibt.....	146
Firmwareupdate.....	147

Praxistipps zur Ernährung..... 149

Fett macht fett?.....	150
Braucht unser Körper Zucker?.....	151
Vollkorn schmeckt nicht?.....	152
Leckere Rezepte zum Nachkochen.....	154
Fit in den Tag Müsli.....	154
Flammkuchen.....	155
Pizza Parma Rucola.....	156

Strammer Max.....	157
Vollkorn-Spaghetti auf Gemüse	158
Leichtes Salatdressing.....	159
Ofenlachs mit Naturreis und Rosenkohl.....	160
Indisches Gemüsecurry	161
Linseneintopf.....	162
Puten-Geschnetzeltes mit Karotten und Gurkensalat.....	163
Apfel Quark Kuchen	164





Kalorien und Sport - ein Überblick

In den folgenden Kapiteln befassen wir uns mit alten Essgewohnheiten, werden versuchen, diese zu optimieren und analysieren das Thema Sport und Bewegung.

Essgewohnheiten aufdecken

Grundumsatz

Eins ist klar: Jeder Körper braucht Energie um existieren zu können. Die Frage ist nur, wie viel Energie GENAU benötigt wird. An dieser Stelle scheitern schon die ersten Diäten. Nur wer weiß, was er zu sich nehmen darf, um tatsächlich abzunehmen, wird dies auch schaffen. Doch nun die gute Nachricht: Der Energiebedarf lässt sich durch Bewegung und Aufbau von Muskelmasse erhöhen. Männer haben in der Regel einen höheren Grundumsatz als Frauen. Das liegt daran, dass sie mehr Muskeln haben und diese dank des Testosterons auch leichter aufbauen als, das weibliche Geschlecht. Wir Frauen haben biologisch einen höheren Prozentsatz an Fett- und weniger Muskelmasse, weswegen wir selbst bei gleicher Größe und Gewicht einen niedrigeren Grundumsatz haben. An dieser Stelle wird gleich mal deutlich, wie wichtig es ist, Krafttraining zu betreiben, worauf ich später noch genauer eingehen werde.

Der individuelle Energiebedarf lässt sich ziemlich leicht ausrechnen. Man benötigt lediglich Alter, Gewicht, Körpergröße, Geschlecht sowie ungefähre Angaben zur körperlichen Aktivität. Das ist übrigens auch das Erste, was Sie eingeben müssen, wenn Sie mit FitnessApps und Tracker arbeiten. Auf Grund dieser Angaben erhalten Sie genaue Informationen darüber, wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen dürfen, wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten.

Als Grundumsatz bezeichnet man die Energiemenge, die der Körper bei absoluter Ruhe benötigt, um die lebensnotwendigen Funktionen wie Organätätigkeit, Herz-Kreislaufsystem etc. aufrechterhalten zu können. Als Faustregel gilt: eine Kilokalorie pro Kilogramm Körpergewicht und Stunde (bei Frauen minus 10 %). Wenn man dann noch sein Aktivitätslevel mitb einbezieht, erfährt man ziemlich genau, wie viel man essen darf, um nicht zu- bzw. abzunehmen. Dies allerdings nur der Vollständigkeit halber, Ihre App wird das ganz schnell für Sie ausrechnen.



- ✓ Eine dauerhafte Gewichtsabnahme kann nur erreicht werden, wenn mehr Energie verbraucht als durch die Nahrung aufgenommen wird.
- ✓ Je mehr Bewegung, desto höher der Energieverbrauch.

„Naschdemenz“ und versteckte Kalorien

Die größte Schwierigkeit besteht allerdings darin, sich dessen bewusst zu werden, was man den ganzen Tag so isst. So neigt der Mensch dazu schlicht und einfach zu vergessen, was gegessen wurde, vor allem dann, wenn dies nicht zu einer festen Mahlzeit sondern zwischendurch passiert. Der kleine Happen, den man beim Einkaufen zum Probieren bekommt, das Stückchen Wurst, das man sich noch schnell in den Mund schiebt, während man die Brotzeit vorbereitet, der Schokokeks zwischendurch oder einfach nur das Bonbon im Auto.

Ganz zu schweigen von den Kalorien, die man gleich gar nicht bewusst wahrnimmt, wie z. B. in Saftschorlen oder anderen zuckerhaltigen Getränken. Die Flüssigkeitsaufnahme wird generell gerne vergessen, wenn es darum geht, Essgewohnheiten aufzudecken. Aber genau hier lauern die Gefahren. Ein Mensch, der den ganzen Tag über Saftschorle trinkt, nimmt bei einer Menge von zwei Litern am Tag sage und schreibe mehr als 500 Kalorien zu sich. Und das, obwohl er sogar noch den „gesunden“ Multivitaminensaft ohne Zuckerzusatz gewählt hat. Diese Kalorienzahl entspricht beinahe der einer Tafel Schokolade. Nur, dass man diese auf seiner Kalorienliste nicht so leicht vergisst. Noch schlimmer wird es, wenn anstatt Saft Cola getrunken wird. Hier hat $\frac{1}{2}$ Liter schon 210 Kalorien, ganz zu schweigen von der Zuckermenge, die sich hierin verbirgt.

Auch Alkohol hat sehr viele Kalorien, denen man sich eigentlich nicht so bewusst ist. Ein Glas Rotwein (0,2 l) am Abend schlägt mit knapp 200 Kalorien zu Buche, ein „Stamperl“ Schnaps mit 55. Hinzu kommt, dass durch den Alkohol der Fettabbau gehemmt wird. Der Körper muss schließlich erst den Alkohol verarbeiten, bevor er etwas anderes tun kann.

Was auch sehr gerne übersehen wird, ist der Zucker im Kaffee, oder generell dieser Wachmacher. Der hat doch keine Kalorien, denken Sie jetzt, oder vielleicht doch? Der Kaffee an sich nicht. Aber trinken wir nicht lieber einen Cappuccino oder Latte Macchiato und verfeinern diesen mit ein bis zwei Löffeln Zucker und Kakaopulver obendrauf? Das sehen wir uns genauer an: Der Latte (350 ml), mit Vollmilch zubereitet, hat allein schon ca. 135 Kalorien, wenn dann noch der Zucker (ein Teelöffel) dazu kommt, sind wir bei 150. Nehmen wir zwei Teelöffel Zucker plus das Kakaopulver, dann sind wir bei 185 Kalorien und der Cappuccino hat nicht wesentlich weniger. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich will hier niemandem verbieten Kaffee, Saft oder ein Glas Wein am Abend zu trinken, bin ich doch selbst jemand, der auf sein Glas Wein nur schwer verzichten kann. Ich möchte nur, dass Sie sich dessen bewusst sind, was Sie zu sich nehmen. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen ein Gespür für Lebensmittel zu entwickeln. So können Sie am Ende selbst entscheiden, was und wie viel Sie essen wollen, um immer noch in der Balance zu bleiben. Das Ziel soll schließlich sein, dass man auch ohne Fitnesstracker und genaue Aufzeichnung der Kalorien ungefähr weiß, was man gegessen hat.

Hier nochmal eine Übersicht der „kleinen Sünden“ zwischendurch:

Kleine Sünde	Kalorien
½ Liter Apfelsaftschorle	150
1 paar Wiener Würstchen	288
1 Stück Praline (13 g)	69
1 Stück Käsekuchen	388
1 große Tasse heiße Schokolade mit Sahne (580 ml)	437
1 Glühwein (210 ml)	212
1 Hand voll Nüsse gemischt (25 g)	166

Trinken nicht vergessen!

Trinken ist generell ein sehr schwieriges und vor allem stark diskutiertes Thema. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 1,5 l Wasser oder ungesüßten Tee über einen Tag verteilt zu trinken. Somit haben wir hier schon mal eine sehr konkrete Angabe, die es anzustreben gilt. Der menschliche Körper besteht nun einmal zu rund 60 % aus Wasser und auch unser Gehirn muss tagtäglich damit versorgt werden, um richtig funktionieren zu können. Es lohnt sich also, die Wasserflasche auf den Schreibtisch zu stellen und nicht nur anzusehen.

Da es aber in diesem Buch vor allem ums Abnehmen geht, möchte ich das Thema Trinken noch aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Oft ist es so, dass Durst mit Hunger verwechselt wird. Vor allem Menschen, die generell wenig trinken, können das oft nicht richtig einschätzen.

Ich weiß genau, welches Argument kommt, wenn man die „Wenigtrinker“ damit konfrontiert: „Ich hab halt keinen Durst“. Aber der Mensch ist ein Gewohnheitstier und auch das Trinken kann man trainieren. Und es lohnt sich doppelt.



Versuchen Sie vor jeder Mahlzeit ein bis zwei Gläser Wasser zu trinken und Sie werden sehen, dass sich das Hungergefühl verringert und Sie bei den Mahlzeiten weniger essen. Schließlich ist der Magen ja schon ein bisschen gefüllt. Trinken sollte man also nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Figur zuliebe.

Am besten ist natürlich einfach nur Wasser. Wem das zu „fad“ ist, der kann es mit Zitrone oder frischer Minze aufpeppen. Vor allem im Sommer schmeckt das sehr lecker. Im Winter mögen Viele lieber etwas Warmes, dann kann man auf Tee umsteigen. Natürlich ungesüßt, sonst tapen wir gleich wieder in die Zucker- und Kalorienfalle. Alle anderen Getränke wie z. B. Säfte, Limos, alle alkoholischen Getränke etc. gilt es in der Tagesbilanz aufzulisten, weil diese kalorienhaltig sind. Sogar ein alkoholfreies Bier gehört hier dazu.



Die wichtigsten Trinkregeln im Überblick

- ✓ Versuchen Sie mindestens 1,5 l Wasser pro Tag zu trinken.
 - ✓ Auch ungesüßte Tees oder Wasser mit Zitrone sind immer erlaubt.
 - ✓ Alle anderen Getränke liefern Kalorien und gehören in das Tagebuch eingetragen.
 - ✓ Hunger wird oft mit Durst verwechselt.
 - ✓ Trinken Sie vor jeder Mahlzeit 1-2 Gläser Wasser, das reduziert das Hungergefühl.
-