

FAQ

Da sich einige Frage im Forum und über unser Kontaktformular wiederholt haben, können Sie hier die meistgestellten Fragen mit Antworten lesen.

1 Ich halte mich an meine Miracle-Punkte. Warum nehme ich nicht ab?

Haben sie wirklich alles aufgeschrieben? Jeden Apfel, jedes Törtchen? Wenn ja, hat das eine einfache Erklärung. Am Anfang einer Diät kann man pro Woche zwischen 400 und 1000 Gramm abnehmen, später nur noch zwischen 100 und 500 Gramm. Hin und wieder kann ihr Gewicht auch stagnieren. Sollten sie wirklich mit den Punkte nicht mehr abnehmen können, so müssen sie diese Punkte reduzieren. Die Punkte errechnen sich zwar nach dem Kalorienbedarf, der sich nach der allgemeinen Harris Formel richtet, aber jeder Mensch ist unterschiedlich. Probieren sie sich einfach aus, indem sie ihre Punkte immer um 2 reduzieren. Sollten sie immer noch nicht abnehmen, so schreiben sie uns eine Nachricht und wir werden uns ihr Tagebuch ansehen und ihnen Tipps geben. Sollte allerdings nichts helfen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, da dies auch krankheitsbedingt sein könnte.

2 Muss ich alle Punkte aufessen um abzunehmen?

Jein. Mehr Punkte sollten sie nicht essen, da sie so auf lange Sicht wieder zunehmen werden. Etwas weniger schadet nicht, aber wenn sie dauerhaft viel weniger essen, dann gerät ihr Körper in eine Unterversorgung. Aber sich etwas aufzwingen nur weil man mal 5 Punkte übrig hat ist Unsinn. Wenn ihr Körper ihnen signalisiert, dass er satt ist, entsteht auch keine Unterversorgung.

3 Gibt es Sachen für Null Punkte?

Nein! Da das System auf Nährstoffen basiert und Äpfel, Tomaten oder auch eine Pizza nicht aus Luft bestehen, kann kein Lebensmittel für Null Punkte gegessen werden. Gemüse hat zwar sehr wenig Kalorien und daher sehr wenig Punkte (zum. Beispiel hat eine Tomate 0,2 Punkte), aber Obst hat sehr viele Kohlenhydrate und dadurch sehr viele Kalorien (eine Banane hat z.B. 2,5 Punkte). Stellen sie sich vor, sie essen 6 Bananen über den Tag verteilt und eine hat 150 Kalorien, dann hätten sie 900 Kalorien zu sich genommen. Selbstverständlich ist es gesünder sich von Obst zu ernähren. Aus diesem

Grund haben wir, bei My-Miracle, die Sonderpunkte ins System aufgenommen.

4 Was sind Freipunkte?

Freipunkte stehen Ihnen, wie der Name schon sagt, frei zur Verfügung und berechnen sich aus den Nährwerten des jeweiligen Lebensmittels. Grundsätzlich kann man sagen, je mehr Kalorien ein Lebensmittel hat, umso mehr Punkte hat es auch. Errechnen Sie einfach die Punkte mit unserem Rechner oder suchen Sie diese aus der Lebensmitteldatenbank heraus und tragen Sie dann in ihr Onlinetagebuch ein. Sie können übrigens Ihre Werte auch editieren. Möchten Sie sich einen Bonus für Sport anrechnen, dann können sie dazu auch das Tagebuch verwenden indem Sie die Sportbezeichnung und dann die erarbeiteten Punkte mit einem negativen Vorzeichen eingeben. Zum Beispiel: Reiten -5 Punkte.

5 Was sind Sonderpunkte?

Viele Menschen meinen, Obst und Gemüse hätte keine Kalorien, aber das stimmt nicht. Vor allem Obst hat sehr viele Kalorien, da es sehr viel Zucker (Kohlenhydrate) hat. Zum Beispiel hat eine Banane ca. 150 Kalorien - was nicht wenig ist. Also müssen Sie bei einer erfolgreichen Diät auch die Nährwerte von Obst und Gemüse beachten. Außer Frage steht natürlich, dass Obst für 600 Kalorien besser und gesünder ist als ein Burger mit der gleichen Kalorienzahl. Daher haben Sie Ihre Punkte nicht komplett frei, sondern es ist ein Teil dieser Punkte für Obst und Gemüse reserviert. Diese Sonderpunkte (zu kennzeichnen im Tagebuch mit einem Häkchen) dürfen auch nur für Obst und Gemüse (auch Säfte ohne Zuckerzusatz) verbraucht werden. Verbrauchen Sie weniger als diese Punkte, so verfallen diese. Verbrauchen Sie mehr, wird der Differenzbetrag von ihren Freipunkten abgezogen.

6 Bekommt man Punkte für Sport?

Sie können sich Punkte gutschreiben, die Sie mit dem Sportrechner ausrechnen. Möchten Sie diese Punkte in ihr Tagebuch eintragen, so müssen sie diese wie ein Lebensmittel behandeln, aber ein negatives Vorzeichen vor die Punkte setzen (z.B. Reiten -5 / das Tagebuch erhöht Ihr Freipunktebudget in diesem Fall um 5 Punkte). Bedenken sie aber, dass sie schneller abnehmen, wenn sie die ersportelten Kalorien nicht wieder in Schokolade umsetzen. Aber Achtung. Wenn sie ihre Sportpunkte aufessen, müssen sie darauf achten die

Punkte richtig zu errechnen. Intensität 3 meint wirklich die größte Anstrengung, diese können sie nur ca. 5-15 Minuten durchhalten (Boxen, schnelles Seilspringen, Squash). Eine Anstrengung auf Stufe 2 können sie ca 20-30 Minuten durchhalten (Basketball, Judo, klettern, Galopp reiten), wobei sie eine Intensität Stufe 1 durchgehen ca. Eine Stunde durchhalten können (Badminton, Golf, Gymnastik, Volleyball).

7 Ist es wirklich alles kostenlos?

JA!

8 Wie errechnen sich die My-Miracle-Punkte?

Das System beruht auf Kalorien. Daher berechnen sich die Punkte auch danach. Ein Miracle-Punkt entspricht 50 Kalorien. Die Zahl ist so gewählt, damit die Kalorien auf ein einfach berechenbares Maß geschrumpft werden und sie auch die Punkte von Lebensmitteln ganz einfach im Supermarkt nachrechnen können.

9 Ist es egal, wie viele Mahlzeiten, oder wann ich esse?

Da es hier um Ihr Kalorienbudget pro Tag geht, ist es grundsätzlich egal, wann Sie die Kalorien zu sich nehmen. Das entscheiden Sie ganz alleine. Essen sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten? - dann tun Sie das. Sind sie eher der Typ, der nur mittags etwas isst, dann tun Sie das. Eine Diät soll Ihren Tagesablauf nicht umstellen, sondern sich optimal anpassen. Bei einigen Menschen wird beobachtet, dass Sie, wenn sie abends auf Kohlenhydrate verzichten, schneller abnehmen.

10 Wie groß ist eine Portion?

Eine Kalorienangabe, die sich auf eine Portion bezieht ist immer mit Vorsicht zu genießen. Eine Portion ist für mich von der Größe her gesehen, immer etwas anderes als es eine Portion für einen anderen ist. Daher sollten Sie nicht in Portionen rechnen, sondern alles, wenn sie die Möglichkeit haben, abwiegen. Allerdings finden sich in unseren Datenbanken auch Angaben zur Portion. Dies soll Ihnen helfen ohne Probleme über den Restaurant oder den Kantinenbesuch hinwegzukommen. Auch sind die Portionsangabe - die immer nur eine ungefähre Angabe ist - den Situationen wichtig, bei denen sie bei Freunden eingeladen sind. Man möchte nicht den Gastgeber nach der Küchenwaage fragen und jedes Gramm abwiegen. Sie können sich so merken

wie viele Portionen sie ungefähr gegessen haben und es dann zuhause in der Datenbank nachschauen.