

Informationen

1 Kurzer Überblick

Die My-Miracle-Diät ist keine gewöhnliche Diät sondern führt zu einer effektiven und gesunden leichteren Lebensweise.

Der menschliche Körper rechnet mit Kalorien und daher ist es bei einer Diät extrem wichtig sich auf Kalorien zu beziehen. Der Budgetrechner errechnet durch die Eingabe Ihrer Daten Ihre Freipunkte und Sonderpunkte aus, die an ihren Kalorienbedarf angepasst sind. Diese Punkte sind natürlich weniger als Ihr Grundbedarf, da sie nur so abnehmen können (1 kg Fett hat 7000 Kalorien!). Allerdings nehmen sie noch genug Kalorien auf, dass ihr Körper nicht in die berühmte Unterversorgung fällt. Essen sie also genau die errechneten Punkte auf, dann nehmen sie ab. Essen sie 6-8 Punkte mehr, so wird ihr Gewicht stagnieren. Essen sie noch mehr, so nehmen sie mehr zu sich, als ihr Körper verbraucht und sie werden auf lange Sicht zunehmen. Essen sie allerdings dauerhaft viel weniger als die errechneten Punkte, so fällt ihr Körper in eine ungesunde Unterversorgung. Die Punkte der Lebensmittel, die sich ebenfalls nach den Nährwerten richten, können sie ganz leicht an unserem Rechner ausrechnen oder unserer Lebensmitteldatenbank entnehmen. Die Tagbuchfunktion unterstützt sie bei ihrer Diät optimal. Nur wenn sie alles aufschreiben, machen sie sich auch bewusst was sie essen. Wie schnell wandern Chips oder ein Apfel in ihren Magen, ohne dass sie es bewusst registriert haben. Zusätzlich motivierend ist die Gewichtsverlauffunktion. Aktualisieren sie regelmäßig ihr Gewicht und bald werden sie eine Erfolgskurve sehen. Wir wünschen ihnen viel Erfolg bei der Abnahme.

2 Was sind die Punkte und wie errechne ich Sie?

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 das entsprechende Produkt aus der Datenbank heraus und tragen Sie diese in ihr Onlinetagebuch ein. Sie können übrigens Ihre Werte auch editieren. Davon zu unterscheiden sind die Sonderpunkte. Diese Punkte sind nicht komplett frei, sondern sind für Obst und Gemüse reserviert. Diese Sonderpunkte (zu kennzeichnen im Tagebuch mit einem Häkchen) dürfen auch nur für Obst und Gemüse -roh oder gekocht- (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. 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 141 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.

Sie können sich auch Punkte gutschreiben, die Sie mit Sport erarbeiten. 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. Aus diesem Grund ist der Sportrechner nicht in das Tagebuch integriert. Sie entscheiden selbst ob sie die Sportpunkte gutschreiben oder nicht

3 Für wen ist My-Miracle geeignet?

Unser Abnehmprogramm unterstützt Personen dabei, nach ihren persönlichen individuellen Fähigkeiten abzunehmen. Allerdings sind wir keine medizinische Organisation und geben natürlich auch keine medizinischen Ratschläge und Diagnosen. Wenn Sie sich unsicher sind, sollten Sie vor der Nutzung von My-Miracle den Rat eines Arztes einholen. Diese Internetseite richtet sich ausschließlich an gesunde Erwachsene. Sie ist nicht für die Benutzung von Minderjährigen, Schwangeren, stillenden Müttern, Person mit gesundheitlichen Problemen oder Personen mit erheblichem Übergewicht geeignet. Bevor diese Personen abnehmen wollen, sollten Sie den Rat eines Arztes einholen, ob unser Diätprogramm für sie geeignet ist. Ebenso sollten aber auch Menschen mit Untergewicht vor der Nutzung des Programms den Rat eines Arztes einholen.