

My Miracle

Ein kostenloses online Abnehmprogramm

Handbuch

Inhaltsverzeichnis

1	Informationen	1
1.1	Kurzer Überblick	1
1.2	Was sind die Punkte und wie errechne ich Sie?	1
1.3	Für wen ist My-Miracle geeignet?	2
2	BMI Rechner	3
2.1	Informationen zum Body Mass Index	3
2.2	Die Ergebnisfelder nach WHO	3
3	Budgetrechner	4
3.1	Mifflin und St.Jeor Formel	4
4	Lebensmittelrechner	5
4.1	Informationen zum Lebensmittelrechner	5
5	Sportrechner	6
5.1	Zusätzliche Punkte durch Sport	6
6	Taille Hueft Quotient	7
6.1	Das Verhältnis von Bauch- und Hüftumfang	7
6.2	Bei Frauen	7
6.3	Bei Männer	7
7	FAQ	8
7.1	Ich halte mich an meine Miracle-Punkte. Warum nehme ich nicht ab? . .	8
7.2	Muss ich alle Punkte aufessen um abzunehmen?	8
7.3	Gibt es Sachen für Null Punkte?	8
7.4	Was sind Freipunkte?	8
7.5	Was sind Sonderpunkte?	9
7.6	Bekommt man Punkte für Sport?	9
7.7	Ist es wirklich alles kostenlos?	9
7.8	Wie errechnen sich die My-Miracle-Punkte?	9
7.9	Ist es egal, wie viele Mahlzeiten, oder wann ich esse?	10
7.10	Wie groß ist eine Portion?	10
8	Tipps	11
9	Nutzungsbedingungen	13
9.1	Mitgliedschaft, allgemeine Verhaltensregeln, Werbung	13
9.2	Mitgliederbeiträge in Foren	13
9.3	Urheber-, Persönlichkeits- und sonstige Rechte Dritter, Herunterladen von Inhalten, Ansprüche Dritter	13

9.4	Verbotene Nutzungen von My-Miracle	13
9.5	Einsendungen des Nutzers	15
9.6	Haftung, Erreichbarkeit	15
9.7	Gesundheitshinweis	16
9.8	Kleinanzeigenfunktion	16
9.9	Kosten	16
9.10	Schlussbestimmungen	16
9.11	Salvatorische Klausel	17
10	Datenschutzerklärung	18
10.1	Was sind persönliche Daten?	18
10.2	Werden diese Daten veröffentlicht?	18
10.3	Was macht My-Miracle mit Ihren Daten?	18
10.4	Was sind Cookies?	18
10.5	Profillöschung	19
10.6	Sicherheit	19

1 Informationen

1.1 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.

1.2 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

1.3 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.

2 BMI Rechner

2.1 Informationen zum Body Mass Index

Mithilfe von diesem BMI Rechner ist es ihnen möglich, bequem ihren Body Mass Index auszurechnen. Aufgrund der unspezifischen Ausgangsgröße Masse kann der BMI keine Aussage darüber machen, ob bei der jeweiligen Körpermasse ein überproportionaler Fett - (Übergewicht, Adipositas) oder Muskelanteil (vgl. Bodybuilder) vorliegt, also der betroffene Mensch übergewichtig oder muskulös ist. Diese Unterscheidung ist aber hinsichtlich des Aussagewertes zentral, so dass der BMI-Wert - neben der Ergebnisverzerrung bei steigender Körpergröße und ähnlicher Statur - nur begrenzt anwendbar bzw. aussagefähig ist.

Insbesondere problematisch ist die Anwendung des BMI bei Sportlern mit einem hohen Anteil an Muskelmasse. Aufgrund der hohen Dichte des Muskelgewebes erreichen diese oft BMI-Werte, die ein Übergewicht implizieren. Maßgeblich für ein Übergewicht ist jedoch der Anteil des Fettgewebes, über den der BMI keine Aussage treffen kann. Aus diesem Grunde sollte bei der Beurteilung grundsätzlich auch der Körperfettanteil gemessen und berücksichtigt werden. Darüber hinaus spielt insbesondere in medizinischer Hinsicht der Körperbau zur Beurteilung der individuellen Gesundheit eine Rolle. So kann ein Mensch mit breiter Hüfte und/oder breiten Schultern ohne gesundheitliche Beeinträchtigung mehr Masse haben als ein zierlicher Mensch.

2.2 Die Ergebnisfelder nach WHO

- **unter 18** Sie haben Untergewicht.
- **18-25** Sie liegen im Bereich des Normalgewichts.
- **25-30** Sie haben Übergewicht- fühlen sie sich aber gesund, so besteht kein Grund zur Sorge.
- **30-40** Adipositas Grad I und II, Sie haben starkes Übergewicht und sollten dringend abnehmen.
- **Über 40** Adipositas Grad III; Sie sollten einen Arzt konsultieren, bevor Sie auf eigene Faust eine Diät starten.

3 Budgetrechner

3.1 Mifflin und St.Jeor Formel

Durch die Eingabe ihrer Daten ermittelt der Rechner den passenden Verbrauch, der an Ihren Kalorienbedarf angepasst ist. (die Aktuelle Mifflin und St.Jeor Formel, Mifflin, St Jeor et al: A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. In: American Journal of Clinical Nutrition. 51, Nr. 2, Comparison of Predictive Equations for Resting Metabolic Rate in Healthy Nonobese and Obese Adults: A Systematic Review, S. 241-247. PMID 230571, welche den Lebensstiländerungen der letzten 100 Jahre Rechnung tragen soll). Ihr Budget teilt sich in Freipunkte und sogenannte Sonderpunkte, die ihnen für Obst und Gemüse aller Art zur Verfügung stehen. Wie der Name Freipunkte schon verrät, können Sie diese ohne Einschränkungen verbrauchen.

Allgemein ist zu sagen: Wenn sie mehr wiegen haben Sie mehr Punkte zur Verfügung. Pauschal kann man sagen, pro 5 kg ein Punkt. Je größer sie sind umso mehr Punkte haben Sie. Je älter Sie sind umso weniger Punkte haben Sie, da der Stoffwechsel im Alter nicht mehr so gut funktioniert. Pauschal gesagt pro 10 Jahre ein Punkt. Männer haben natürlich wegen des anderen Körperbaus mehr Punkte als Frauen.

Übrigens: Ihre Punkte werden auch automatisch durch Ihre bei der Anmeldung eingegebenen Daten errechnet. Wenn Sie abnehmen, und Ihr Gewicht in Ihrem Profil ändern, werden die Punkte automatisch neu berechnet und auch Ihr Tagebuch wird entsprechend angepasst. Ihre aktuellen Punkte finden Sie immer in Ihrem Tagebuch und natürlich auf Ihrer Profilseite.

4 Lebensmittelrechner

4.1 Informationen zum Lebensmittelrechner

Wie viele Punkte hat das Produkt in meiner Hand? Schauen Sie sich die Angaben auf der Packung an. Durch die Eingabe von Kalorien pro 100 Gramm und der zu verzehrenden Menge errechnet der My-Miracle Punkterechner Ihnen die Punkte des entsprechenden Lebensmittels.

Hier stehen Ihnen 2 Varianten zur Verfügung. Einmal die Variante Kalorien gemäß der 100 Gramm Angabe auf der Packung einzugeben und gleichzeitig durch die Eingabe Ihrer Portion (Bsp. 35 Gramm) die spezielle Menge auszurechnen und diese direkt ins Tagebuch zu übertragen - oder die Variante, sofort die Menge zu errechnen (Bsp: bei einem Schokoriegel oder bei Fertiggerichten finden Sie oft die Angaben pro Portion). Hier geben sie einfach Kalorien der entsprechenden Portion in das obere Feld ein und lassen die Mengenangabe weg.

Sie können natürlich auch die My-Miracle Datenbank erweitern, indem Sie das Lebensmittel mit dem entsprechenden Button direkt in die Lebensmitteldatenbank eintragen. So können andere Mitglieder auch davon profitieren und Sie finden das Lebensmittel beim nächsten Mal schneller.

5 Sportrechner

5.1 Zusätzliche Punkte durch Sport

Jeder Mensch sollte am Tag mindestens 30 Minuten Sport treiben oder sich mindestens eine Stunde bewegen (durch Spazieren, Shoppen, Hausputz usw.) Alles was darüber hinaus geht können Sie sich ohne schlechtes Gewissen anrechnen, müssen dies aber nicht. Unser Sportrechner rechnet Ihnen Ihren Durchschnittskalorienumsatz beim Sport in Punkte um. Dazu müssen Sie Ihr Gewicht, die Trainingszeit und die Intensität eingeben

Wählen sie bei der Intensität zwischen 3 Stufen, wobei Stufe 1 einer normalen Bewegung (z.B. leichtes joggen, bei dem man sich ohne Probleme unterhalten kann) entspricht. Bei Stufe 2 fühlen Sie die Anstrengung, aber können ohne größere Probleme durchhalten. Stufe 3 entspricht einer extremen Anstrengung. Sie können sich nicht mehr unterhalten und Ihre Atmung wird schwerer. Sie können Stufe 3 nicht lange durchhalten.

Möchten sie ihre ersportelten Punkte ins Tagebuch eintragen so klicken Sie auf -in das eigene Tagebuch eintragen-. Diese Punkte werden dann den Freipunkten zugezählt.

Der Sportrechner rechnet nach dem Metabolischen Äquivalent (engl. Metabolic equivalent; MET) und wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener Aktivitäten zu vergleichen. Es ist die Beschreibung des Stoffwechselumsatzes eines Menschen bezogen auf den Ruhezustand im Verhältnis zu seinem Körpergewicht

6 Taille Hueft Quotient

6.1 Das Verhältnis von Bauch- und Hüftumfang

Dieser lässt sich folgendermaßen berechnen: Umfang der Taille geteilt durch Umfang der Hüfte; wobei die Taille in Nabelhöhe und die Hüfte an der dicksten Stelle gemessen wird. Dieses Verhältnis soll bei Männern kleiner als 1,0 und bei Frauen kleiner als 0,85 sein. Der Taille-Hüft-Quotient liefert die Antwort auf die Frage, wo die Fettdepots sitzen.

Bauchbetontes Übergewicht bedeutet ein viel höheres Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Für das kardiovaskuläre Risiko ist weniger das Übergewicht als vielmehr das Fettverteilungsmuster entscheidend. Besonders nachteilig wirken sich hier Fettdepots im Bauchraum und an den inneren Organen aus. Dieses innere Bauchfett ist sehr stoffwechselaktiv, denn es ist anders zusammengesetzt als das Fett an Gesäß, Hüften und Oberschenkeln. Es produziert besonders viele Fettsäuren, die in der Leber in andere Fette umgebaut werden. Mit der Zunahme des inneren Bauchfetts steigt daher auch das Risiko für Folgeerkrankungen. Diabetes und Bluthochdruck können auftreten, und vor allem verändern sich die Blutfette ungünstig. Dies führt im nächsten Schritt zu Ablagerungen an den Innenwänden der Arterien. Dadurch verengen sich die Gefäße und die Versorgung der Organe mit Nährstoffen und Sauerstoff ist eingeschränkt.

6.2 Bei Frauen

- **Kleiner als 0,8** Alles ist perfekt. Ihr Taille-Hüft-Quotient ist im grünen Bereich.
- **Zwischen 0,8 und 0,84** Wenn Sie sich gut fühlen und Ihre Werte in Ordnung sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Dennoch sollten Sie versuchen an Gewicht zu verlieren.
- **Über 0,85** Ihr Taille-Hüft-Quotient liegt im roten Bereich. Sie sollten dringend abnehmen und sich gesünder ernähren. Bei einem extrem nach oben abweichenden Ergebnis, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

6.3 Bei Männer

- **Kleiner als 0,9** : Alles ist perfekt. Ihr Taille-Hüft-Quotient ist im grünen Bereich.
- **Zwischen 0,9 und 0,99** Wenn Sie sich gut fühlen und Ihre Werte in Ordnung sind, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Dennoch sollten Sie versuchen an Gewicht zu verlieren.
- **Über 1** Ihr Taille-Hüft-Quotient liegt im roten Bereich. Sie sollten dringend abnehmen und sich gesünder ernähren. Bei einem extrem nach oben abweichenden Ergebnis, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

7 FAQ

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

7.1 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.

7.2 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.

7.3 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.

7.4 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.

7.5 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.

7.6 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).

7.7 Ist es wirklich alles kostenlos?

JA!

7.8 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.

7.9 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.

7.10 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.

8 Tipps

- **Eiskalter Start**
Trinken sie Morgens ein Glas kaltes Wasser auf leeren Magen. Das bringt des Stoffwechsel in Schwung
- **L-Carnitin für Muskeln**
Dieser Stoff steckt vor allem in rotem Fleisch, in Schinken, Lamm und Käse und soll ein perfekter Fatburner sein.
- **Schärfer geht immer**
Chili, Pfeffer und Paprika fördern die Bildung wertvoller Verdauungs-Enzyme und regen die Aktivitäten des Magens sowie des Darms an.
- **Endlich 36**
Eine zu eng sitzende 36 sieht schnell nach einer 42 aus. Auch wenn sie sich freuen, dass die Jenas zugeht. Wählen sie immer die passende Größe.
- **Grüner Tee**
Grüner Tee enthält Vitamin A, B, C, E und K, Mineralien wie Kalium, Natrium, Kupfer und Fluor. Er stärkt das Immunsystem und kann den Blutdruck sowie das Krebsrisiko senken.
- **Pu- Erh-Tee**
Der Tee wirkt entschlackend und ist somit für Diäten sehr geeignet. Außerdem soll er den Blutdruck senken und allgemein das Wohlbefinden stärken.
- **Stricken gegen den Hunger**
Wenn der Hunger sich meldet, greifen viele Hollywoodstars einfach zur Stricknadel. Natürlich können sie auch telefonieren oder spazieren gehen.
- **Voll- Korn statt Weißbrot**
Ersetzen sie alle Weißmehlprodukte gegen Vollkorn. Diese enthalten mehr Ballaststoffe und halten länger satt.
- **FdH mal anders**
Essen sie zuerst nur die Hälfte ihrer Portion auf. Dann pausieren sie ca. 10 Minuten. Meistens ist der Magen auch schon mit dieser kleinen Menge satt.
- **Schlanker Schlaf**
Gehen sie früh ins Bett und schlafen sie am Wochenende richtig aus. Denn eine Studie der Universität Warwick hat bestätigt, dass Schlafentzug das Risiko, dick zu werden, fast verdoppelt!
- **Lust auf Süßes**
Gönnen sie sich eine große Portion Schokolade in Form von fettarmen (0,1 Prozent) Schokopudding. Wenig Kalorien, viel Genuss!

- **Finger weg von Resten**

Auch wenn es weh tut. Werfen sie die Reste lieber weg bevor sie sich in Form von fett auf ihren Hüften absetzen.

- **Belohnen Sie sich**

Setzen sie ein Ziel mit einer entsprechenden Belohnung. Gönnen sie sie z.b wenn sie 2 Wochen konsequent durchhalten einen Friseurtermin oder eine Massage

- **Nicht alles auf einmal**

Setzen sie sich viele kleine ziele, z.B 3 kg Schritte. Diese sind übersichtlicher als ein riesiger Berg von 30 kg.

- **5 Minuten gegen den Speck**

Machen sie jeden Tag mindestens einmal 50 Sit ups. Dies kostet keine Zeit aber bringt echte Ergebnisse

9 Nutzungsbedingungen

My-Miracle.de ist eine private Internetplattform für Menschen die zusammen abnehmen wollen. Es gelten nur die nachfolgenden Bedingungen; Bedingungen von Usern/Mitgliedern werden nicht anerkannt. Diese gelten für die Seiten www.my-miracle.de, www.my-miracle.at und www.my-miracle.com

9.1 Mitgliedschaft, allgemeine Verhaltensregeln, Werbung

Jedes Mitglied (User) ist verpflichtet, eine funktionierende Email-Adresse anzugeben. Der Austausch zwischen Usern dient der Hilfe und Unterstützung untereinander. Sollten andere Zwecke verfolgt werden, behält My-Miracle sich die Schließung des Userkontos (Accounts) vor. My-Miracle weist darauf hin, dass Werbung für Waren oder Dienstleistungen über persönliche Nachrichten oder Emails an andere Mitglieder wettbewerbswidrig sein kann und My-Miracle in diesen Fällen ein Unterlassungsanspruch zustehen kann. Die Mitgliedschaft läuft auf unbestimmte Zeit und kann vom User jederzeit durch die Löschung des Accounts beendet werden.

9.2 Mitgliederbeiträge in Foren

My-Miracle.de behält sich das Recht vor, Userbeiträge zu prüfen, zu sperren oder zu löschen. Der User hat auch in diesem Fall keinen Anspruch auf eine Benachrichtigung.

9.3 Urheber-, Persönlichkeits- und sonstige Rechte Dritter, Herunterladen von Inhalten, Ansprüche Dritter

Jeder User verpflichtet sich, Urheber-, Persönlichkeits- und sonstige Rechte Dritte einzuhalten. Sollten Dritte Ansprüche gegen My-Miracle geltend machen aufgrund der Verletzung der oben genannten Rechte, stellt der entsprechende Nutzer von diesen Ansprüchen frei. My-Miracle ist in solchen Fällen auch berechtigt, gespeicherte Informationen an den Anspruchsteller herauszugeben, um eine eigene Inanspruchnahme zu verhindern. Zu der Freistellungsverpflichtung gehört auch die Übernahme angemessener Rechtsverfolgungskosten, die My-Miracle entstehen.

9.4 Verbotene Nutzungen von My-Miracle

Bitte beachten Sie dass es im Rahmen der Nutzung der Dienste von My-Miracle verboten ist:

- gegen Gesetze und/oder unsere Grundsätze/AGB zu verstoßen,
- unehrlich und irreführend zu handeln,
- bewusst falsche bzw. Daten von Dritten zu benutzen,

- die Rechte Dritter zu verletzen,
- Spam, Kettenbriefe oder Schneeballsysteme zu verbreiten,
- Viren oder andere Technologien zu versenden, die My-Miracle oder die Interessen bzw. das Eigentum von Benutzern von My-Miracle schädigen können,
- unsere Infrastruktur einer übermäßigen Belastung auszusetzen, oder auf andere Weise das problemlose Funktionieren von My-Miracle zu stören,
- die Inhalte anderer Anzeigen zu kopieren, zu ändern oder zu verbreiten, oder
- Maßnahmen zu umgehen, die dazu dienen, den Zugriff auf My-Miracle zu verhindern oder einzuschränken.

Insbesondere dürfen Ihre Nachrichten, Einträge jeglicher Art sowie Kleinanzeigen nicht:

- zu einer Straftat auffordern,
- zum Rassenhass aufstacheln,
- für eine terroristische Vereinigung werben,
- den Krieg verherrlichen,
- religiöse und/oder politische Gefühle verletzen,
- Gewalttätigkeiten, sexuellen Missbrauch von Kindern oder sexuelle Handlungen von Menschen mit Tieren zum Gegenstand haben (§184 Abs. 3 StGB),
- dazu geeignet sein, Kinder oder Jugendliche sittlich schwer zu gefährden oder in Ihrem Wohl negativ zu beeinflussen,
- grausame oder unmenschliche Gewalttätigkeiten gegen Menschen verherrlichen oder verharmlosen, oder die das Grausame oder Unmenschliche des Vorgangs in einer die
- Menschenwürde verachtenden Art und Weise darstellen (§§ 130, 131 StGB),
- die Ehre der im Filmmaterial dargestellten Personen oder deren Persönlichkeitsrechte verletzen,
- ehrverletzende Äußerungen enthalten,
- sonstige rechts- oder sittenwidrige Inhalte enthalten,
- pornografische Inhalte beinhalten,
- schädigend, bedrohend, belästigend, vulgär oder obszön sein,

- Rechte Dritter, insbesondere Patente, Marken, Urheberrechte, Leistungsschutz, Geschäftsgeheimnisse, Persönlichkeitsrechte, Eigentumsrechte verletzen, oder
- Material speichern, das Software-Viren übermittelt, Informationen, Dateien, oder Programme enthält die dazu gedacht sind die Funktion von Computer Soft -und Hardware oder von Telekommunikationsvorrichtungen zu unterbrechen und zu zerstören oder einzuschränken.

Ein Verstoß gegen diese Grundsätze kann zur sofortigen Löschung Ihrer Anzeige / ihres Beitrags und der Sperrung Ihres Kontos führen. Selbstverständlich behält sich My-Miracle auch zivil- und strafrechtliche Schritte ausdrücklich vor. Wir behalten uns vor, unsere Dienstleistungen einzuschränken oder zu beenden, Inhalte zu entfernen, sowie technische und rechtliche Schritte zu ergreifen, um Benutzer von My-Miracle fernzuhalten, wenn Anhaltspunkte für die Verletzung unserer AGB oder die Verletzung von Rechten Dritter bestehen.

9.5 Einsendungen des Nutzers

Wenn der User Material welcher Art auch immer an My-Miracle übermittelt (auch unaufgefordert) oder auf die Internet-Seite hochlädt, räumt der Nutzer My-Miracle hiermit ein unentgeltliches, zeitlich unbeschränktes, unwiderruffliches, übertragbares und nicht-ausschließliches Recht ein, die Inhalte für jegliche Zwecke (einschließlich der Nutzung für kommerzielle Zwecke oder für Werbezwecke) zu nutzen und zu verwerten. My-Miracle ist insbesondere berechtigt, das Material weltweit zu reproduzieren, zu verändern, zu veröffentlichen, zu bearbeiten, zu verbreiten, zu senden, zur Aufführung zu bringen und öffentlich wahrnehmbar wiederzugeben sowie in andere Werke jeglicher Art einzufügen, und zwar unabhängig von Form, Medien und Technologie, die dabei verwendet werden. Der User ist damit einverstanden, dass die Inhalte, die dieser auf die Seite My-Miracle eingestellt hat, auch von anderen Nutzern zum persönlichen Gebrauch abgerufen, wiedergegeben, betrachtet, gespeichert und kopiert werden. Der Nutzer bleibt aber dann Inhaber der Rechte. Soweit sich nicht aus der Datenschutzerklärung etwas anderes ergibt, unterliegen die Inhalte keiner Geheimhaltungsverpflichtung durch My-Miracle und My-Miracle übernimmt keinerlei Haftung für die Nutzung oder Weitergabe solcher Inhalte. Selbstverständlich ist es Ihnen jederzeit möglich, Ihre persönlichen Daten innerhalb Ihres Profils selbst zu deaktivieren bzw. eine Löschung dieser Daten zu verlangen.

9.6 Haftung, Erreichbarkeit

Für von Teilnehmern eingestellte Beiträge übernimmt die My-Miracle keine Haftung. Der Teilnehmer verpflichtet sich, My-Miracle von Ansprüchen freizustellen, die Dritte wegen seiner Teilnehmerbeiträge geltend machen. Soweit Teilnehmerbeiträge nach Registrierung nicht von dem registrierten Teilnehmer selbst, sondern von Dritten eingestellt worden sind, stellt der registrierte Teilnehmer My-Miracle auch insoweit von sämtlichen Ansprüchen Dritter frei. Im Übrigen übernimmt My-Miracle keine Haftung für die Erreichbarkeit der Website oder dafür, dass Teilnehmerbeiträge rechtzeitig und vollständig

übermittelt werden. My-Miracle weist darauf hin, dass es aufgrund von Wartungsarbeiten, Updates oder höherer Gewalt zu Unterbrechungen kommen kann. My-Miracle haftet nicht für die Inhalte von Websites auf die verlinkt wird. My-Miracle haftet nicht für Datenverlust aufgrund höherer Gewalt, hierzu gehören insbesondere auch Computerviren, Hackerangriffe, Vandalismus, Datencrash. My-Miracle kann auch ohne Angabe von Gründen, die Seite vom Netz nehmen, umgestalten oder einzelnen Mitgliedern den Zugang verwehren.

9.7 Gesundheitshinweis

Unsere Abnehmseite unterstützt Personen dabei, nach ihren persönlichen individuellen Fähigkeiten abzunehmen. Allerdings sind wir keine medizinische Organisation und geben natürlich auch keine medizinischen Ratschläge und Diagnosen. Bevor Sie My-Miracle nutzen, sollten Sie 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 (Dauereinnahme von Medikamenten oder von Arzt verschriebene Diäten) oder Personen mit erheblichem Übergewicht geeignet. Bevor diese Personen abnehmen wollen, müssen Sie den Rat eines Arztes einholen, ob unsere Seite für sie geeignet ist. Ebenso sollen aber auch Menschen mit Untergewicht vor der Nutzung des Programms den Rat eines Arztes einholen.

9.8 Kleinanzeigenfunktion

Zusätzlich zu den anderen Punkten der Nutzungsbedingungen gilt für die Kleinanzeigenfunktion noch folgendes. Die Einstellung von Kleinanzeigen ist kostenlos und steht nur Privatpersonen zu. Der Missbrauch führt zur Löschung der Kleinanzeige und My-Miracle behält sich vor den ganzen User zu löschen. Berechtigte, insbesondere Inhaber von Urheberrechten, Warenzeichenrechten oder anderen Schutzrechten, können Angebote, die ihre Rechte verletzen, melden und deren Entfernung beantragen. Wenn ein Rechtsvertreter der berechtigten Personen My-Miracle dies auf konkrete Art und Weise meldet, werden die Angebote, die die Schutz oder Urheberrechte verletzen, von uns entfernt. Dies kann über den Button Angebot melden getan werden. Der Nutzer ist verpflichtet die Anzeigen in die passende Kategorie einzustellen und mit Worten und Bildern vollständig und wahrheitsgemäß zu beschreiben.

9.9 Kosten

My-Miracle.de und seine Funktionen sind und bleiben für die User kostenlos.

9.10 Schlussbestimmungen

die Nutzungsbedingungen unterliegen deutschem Recht. Die deutschen Gerichte haben damit ausschließliche Zuständigkeit. Diese Nutzungsbedingungen stellen zusammen mit

der Datenschutzerklärung die gesamte Vereinbarung zwischen den Parteien dar.

9.11 Salvatorische Klausel

Sollte eine Bestimmung dieser Nutzungsbedingungen unwirksam oder undurchführbar sein, tritt an ihre Stelle die gültige oder durchführbare Bestimmung, die dem Rechtsgedanken der unwirksamen oder undurchführbaren Bestimmung am nächsten kommt. Für diese Nutzungsbedingungen und die gesamten Rechtsbeziehungen zwischen Ihnen und My-Miracle gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Soweit zulässig, wird als Gerichtsstand für alle sich ergebenden Rechtsstreitigkeiten Saarbrücken vereinbart. Im Übrigen gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

10 Datenschutzerklärung

Die Datenschutzerklärung gilt nur für solche Daten, die Sie in Ihr Profil einstellen und nicht sichtbar machen, nicht aber solche die Sie selbst auf der Seite veröffentlichen - in Form von ihrem Blog, dem Forum, dem Kleinanzeigen oder sonstigem. Diese Daten werden auf einem Strato-Server gespeichert.

10.1 Was sind persönliche Daten?

Persönliche Daten sind solche, die Ihre Identität erkennen lassen und die zumindest dazu benutzt werden können, Sie zu identifizieren oder zu kontaktieren. Sie sind verpflichtet, diese Daten uns zur Verfügung zu stellen um die Internetseite nutzen zu können.

10.2 Werden diese Daten veröffentlicht?

Deine Daten werden nach der Registrierung sichtbar. Sie können diese allerdings unsichtbar schalten. Dann sind sie für andere Mitgliedern nicht mehr einsehbar. Ihr Name wird allerdings sichtbar bleiben. Wir geben Ihre Daten, die Sie an uns übermitteln, nicht an Dritte weiter, außer Sie haben uns dein Einverständnis dazu erteilt oder wir sind zur Preisgabe dieser Daten aufgrund einer gerichtlichen Verfügung (Bsp. von Ihnen begangene Straftaten) verpflichtet.

10.3 Was macht My-Miracle mit Ihren Daten?

Wir arbeiten zum Zwecke der Werbung der Marktforschung oder auch zu dem Zwecke unser Programm noch besser an unsere Nutzer anzupassen mit Ihren Daten - auch solche Daten die nicht personenbezogene Daten sind wie zum Beispiel Ihr Gewicht oder Ihr Alter. Dadurch finden wir heraus, ob die Seite noch Verbesserungen braucht. Und haben einen Überblick darüber wer sich auf unserer Seite befindet. (Mehr Frauen als Männer usw.). Hiermit willigen Sie ein, dass bei jedem Zugriff auf unsere Seite Ihre IP-Adresse und Ihre Logininformation sowie die Zeit Ihres Zugriffs erfasst, gespeichert und genutzt werden, um Angriffe auf unserer Seite abzuwehren oder aufzuklären und um diese Daten in Einzelfälle an Ermittlungsbehörden zur Aufklärung von Straftaten weiterzuleiten.

10.4 Was sind Cookies?

Für ein besseres individuelles Angebot verwenden wir, wie fast alle namhaften Unternehmen, so genannte Cookies. Cookies, das sind kleine Textdateien die eine Wiedererkennung des Nutzers ermöglichen, so dass die Nutzer sich nicht jedes Mal neu authentifizieren müssen und für statistische Analysezwecke. Diese Website benutzt Google Analytics, einen Webanalysedienst der Google Inc. (Google). Google Analytics verwendet sog. Cookies, Textdateien, die auf Ihrem Computer gespeichert werden und die eine Analyse der Benutzung der Website durch Sie ermöglichen. Der Datenerhebung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprochen werden. Diese Website nutzt

Google Analytics. Die durch den Cookie erzeugten Informationen über Ihre Benutzung dieser Website werden an einen Server von Google übertragen und dort gespeichert. Google wird diese Informationen benutzen, um Ihre Nutzung der Website auszuwerten, um Reports über die Websiteaktivitäten für die Websitebetreiber zusammenzustellen und um weitere mit der Websitenutzung und der Internetnutzung verbundene Dienstleistungen zu erbringen. Auch wird Google diese Informationen gegebenenfalls an Dritte übertragen, sofern dies gesetzlich vorgeschrieben oder soweit Dritte diese Daten im Auftrag von Google verarbeiten. Google wird in keinem Fall Ihre IP-Adresse mit anderen Daten von Google in Verbindung bringen. Sie können die Installation der Cookies durch eine entsprechende Einstellung Ihrer Browser Software verhindern; wir weisen Sie jedoch darauf hin, dass Sie in diesem Fall gegebenenfalls nicht sämtliche Funktionen dieser Website vollumfänglich nutzen können. Durch die Nutzung dieser Website erklären Sie sich mit der Bearbeitung der über Sie erhobenen Daten durch Google in der zuvor beschriebenen Art und Weise und zu dem zuvor benannten Zweck einverstanden. Die Werbeanzeigen bei My-Miracle werden von Dritten, bspw. von unserem Vertragspartner Google, geliefert. Dabei platziert der Dritte für den in der Anzeige beworbenen Kunden eventuell ein eindeutiges temporäres oder permanentes Cookie auf Ihrem Browser oder liest dort ein solches. Bei der Schaltung der Anzeige werden Informationen über Ihren Besuch von My-Miracle, z.B. wie oft Sie eine Anzeige angesehen hast, erhoben und an den Werbekunden anonymisiert weitergegeben werden. Es werden dabei keine personenbezogenen Daten, wie z.B. Ihr Name oder Ihre Adresse, generiert oder weitergegeben. Sie können also anhand dieser Informationen nicht persönlich identifiziert werden.

10.5 Profillöschung

Alle Ihre Daten bzw. Ihr Profil können Sie jederzeit bearbeiten oder auch ganz löschen. Sie können auch einstellen wer von den anderen Mitgliedern Ihre Daten sehen soll oder nicht.

10.6 Sicherheit

Wir sind um die Sicherheit Ihrer Daten und um die Nutzung in den gesetzlichen Rahmen bemüht. Allerdings kann man im Internet niemals gewährleisten das nicht auf irgendeine Art und Weise Dritte auf Ihre Daten zugreifen. My-Miracle übernimmt über den unautorisierten Zugriff durch Dritte keine Verantwortung oder Haftung. Nach Löschung Ihres Profils werden Ihre Daten schnellstmöglich gelöscht. Wenn wir mit verschiedenen Partnern zusammenarbeiten, und unsere Seite auf diese weiterleitet, so sind die Datenschutzbestimmungen des entsprechenden Anbieters zu beachten. Die Datenschutzerklärung gilt immer in der entsprechenden Fassung. Wir behalten uns vor dieser abzuändern. Für jeweils frühere Nutzer, gilt immer die entsprechenden Datenschutzerklärung die früher aktuell war, es sei denn der Neuen wird zugestimmt. Dies kann anhand der Anmeldedaten nachvollzogen werden.