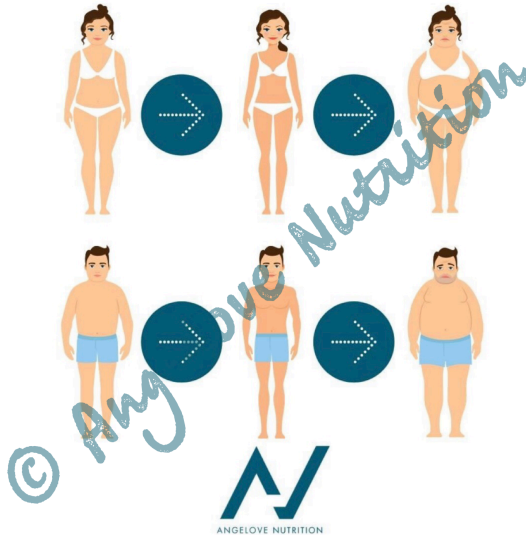


# JO-JO EFFEKT & REVERSE DIETING

Podcast Episode 7

## KENNST DU DEN JO-JO EFFEKT?



als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man die schnelle Gewichtszunahme nach einer Gewichtsreduktion, oftmals hast Du hierdurch nach einer Diaet Dein Pre-Diaet-Gewicht, oder sogar wieder mehr auf der Waage. somit kann sich bei wiederholenden Diaeten, Dein Koerpergewicht wie ein Jo-Jo auf und ab bewegen, wobei Dein After-Diaet-Gewicht oftmals hoeher sein wird als Dein Ausgangsgewicht.

## DIÄTEN vs. ERFOLGREICHES ABNEHMEN

DIÄT	ERFOLGREICHES ABNEHMEN
kommuniziert ganz klar schnelle Erfolge	kommuniziert ganz klar dauerhafte Veraenderungen
zielt auf schnelle und somit kurzfristige Erfolge ab	zielt auf langfristige und somit langwierige Erfolge ab
gibt Dir für einen bestimmten Zeitraum ein radikales Ernaehrungsverhalten vor	ist individuell und personalisiert, es gibt somit keinerlei radikale Vorgaben bzgl. Deines Ernaehrungsverhaltens
baut keine dauerhaften Verhaltensmuster und Ernaehrungsweise auf	baut dauerhafte Verhaltensmuster und Ernaehrungsweisen auf
die zu schnelle und ungesunde Gewichtsreduktion fuehrt ins Hamsterrad des Jo-Jo Effektes	eine langsame und gesunde Gewichtsreduktion ermoeoglicht das Halten Deines Gewichtes

## REVERSE DIETING

das langsame und vor allem kontrollierte Wiedereinfuehren von Essen und somit auch Kalorien

### REVERSE DIETING ROADMAP



### STEP 1

aktuelle Ernaehrung tracken, um ersichtlich zu machen wie viele Kalorien Du Dir aktuell/in der letzten Zeit zu gefuehrt hast

### STEP 2

Erhaltungskalorien errechnen so bspw. mit der Harris-Benedict-Formal.

### STEP 3

liegst Du unter Deinen errechneten Erhaltungskalorien, dann arbeitest Du Dich langsam zu diesen hin -> erhoehe hierfuer KH und/ oder Fette um 2-10% woechoentlich fuer so lange wie notwendig

## ERHALTUNSKALORIEN ERRECHNEN

Grundumsatz x PAL-Wert = Gesamtenergiebedarf

### GRUNDUMSATZ

Maenner:

**Grundumsatz [kcal/24 h] = 66,47 + (13,7 x Koerpergewicht [kg]) + (5 x Koerpergroesse [cm]) - (6,8 x Alter [Jahre])**

Frauen:

**Grundumsatz [kcal/24 h] = 655,1 + (9,6 x Koerpergewicht [kg]) + (1,8 x Koerpergroesse [cm]) - (4,7 x Alter [Jahre])**

## PAL-WERT

der PAL – "Physical Activity Level", erfasst den Einfluss körperlicher Tätigkeit auf Deinen täglichen Energiebedarf. das bedeutet: der PAL erhöht den Grundumsatz um einen bestimmten Faktor. bei sitzender Tätigkeit z. B. um 1,4 bis 1,5. für überwiegend gehende und stehende gilt ein PAL von 1,8 bis 1,9. schwere körperliche Arbeit lässt Deinen Energiebedarf um das 2 bis 2,4-fache ansteigen.

$$\text{PAL(gesamt)} = (\text{PAL(Arbeit)} + \text{PAL(Freizeit)} + \text{PAL(Schlaf)}) : 24$$

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT	PAL-WERT
schlafen	0,95
nur sitzen oder liegen	1,2
ausschließlich sitzende Tätigkeit, mit wenig oder keinen körperlichen Aktivitäten in der Freizeit (Büroarbeit)	1,4 – 1,5
sitzende Tätigkeit mit zeitweilig gehender oder stehender Tätigkeit, z.B. Studenten, Laboranten, Hausfrauen	1,6 – 1,7
überwiegend gehende oder stehende Tätigkeit, z.B. Verkäufer, Kellner, Handwerker	1,8 – 1,9
körperlich anstrengende berufliche Arbeit (Handwerker, Bergarbeiter, Landwirte, Leistungssportler)	2,0 – 2,4

für regelmäßige körperliche Aktivitäten (30-60 Min. Sport/Tag) können zusätzlich noch etwa 0,3 PAL-Einheiten addiert werden.

## MEIN BEISPIEL

ich wiege 66kg, arbeite ueberwiegend koerperlich anstrengend (nicht zu vergessen, auch wegen meiner „vielen“ Muskelmasse), gehe 5x pro Woche durchschnittlich 2,5h trainieren und bin auch in meiner Freizeit viel unterwegs und aktiv.

$$\text{Grundumsatz [kcal/24 h]} = 655,1 + (9,6 \times 66 + (1,8 \times 170) - (4,7 \times 33)) = 1439,6\text{kcal}$$

$$\text{PAL(gesamt)=Arbeit+Freizeit+Training+Schlaf):24}$$

$$\text{PAL(gesamt)= (24+7,7+9,6+7,125):24=2,02}$$

$$10\text{h Arbeit} \times 2,2 = 22$$

$$3,5\text{h Freizeit} \times 2,2 = 7,7$$

$$4\text{h Training} \times 2,4 = 9,6$$

$$7,5\text{h Schlaf} \times 0,95 = 7,125$$

**Erhaltungskalorien = Grundumsatz x PAL-Wert (+0,3 fuer regelmaeßige sportliche Aktivitaeten)**

$$\text{Erhaltungskalorien} = 1439,6 \times 2,23 = 3210$$

**3210kcal**

*\*Schwangere erhalten unabhaengig vom PAL-Wert eine Zulage von 255kcal/Tag, ebenso Stillende: bis einschließlich 4. Monat 635kcal/Tag, nach dem 4. Monat bei vollem Stillen 525kcal/Tag, bei partiellen Stillen 285kcal/Tag*