



Der Allererste Schritt ist der BODY CHECK. Dieser besteht darin, deinen körperlichen Ist-Zustand zu messen und in das BODY CHECK Protokoll Sheet einzutragen. Nimm diese Messungen einmal vor dem Start, nach 30, nach 60 Tagen und nach 90 Tagen vor. Diese Messungen sind ein wichtiger Bestandteil für deine persönliche Überprüfung und zur Dokumentation deiner Transformation.

- **BMI und Grundumsatz**

Den **Body Mass Index (BMI)** verwendest du, um nach deiner Gewichtskategorie zu suchen, die zu Gesundheitsproblemen führen können. Ein hoher BMI kann ein Indikator für hohe Körperfettwerte sein, ein Wert über 30 gilt bereits als gesundheitsgefährdend.

Der **Grundumsatz (GU)** ist die Menge an Energie (Kcal), die dein Organismus rein zur Aufrechterhaltung wichtiger Körperfunktionen benötigt. Solltest du also ein kalorienreduzierende Diät anstreben, so dient dir dieses Ergebnis als Anhaltspunkt zur Berechnung.

Ich empfehle dir aber dennoch eine gesunde und ausgewogene Ernährung wie es im AYB Stoffwechsel-Programm erklärt wird. Denn, ein aktiver Stoffwechsel kann deinen Grundumsatz positiv beeinflussen indem er auch im Ruhezustand (Schlaf) mehr Energie (Kalorien) verbraucht. Bei einer Kalorienreduzierten Diät ist leider das Gegenteil der Fall (Jo-Jo Effekt).

- **Befindlichkeit**

Beurteile und dokumentiere auch dein Wohlbefinden, dein Energielevel, dein Stresslevel und die Schlafqualität mit den Werten: **schlecht, mittel, gut, oder super !**

- **Foto**

mach ein *vorher – nachher* Foto, damit du deinen optischen Vergleich und Beweis hast

- **Pulszonen**

Die Ermittlung der TrainingsPulszonen sind nur dann nützlich wenn du Cardiotraining (laufen, radfahren etc.) betreiben möchtest und wissen willst wo deine persönliche Puls-Zone für die optimale Fettverbrennung liegt. Im Falle kann dies auch jede Pulsuhr berechnen, die auch weitere Funktionen wie Schrittzähler oder Kalorienrechner beinhaltet.

Links & Infos zu diesem Thema

- [BMI und Grundumsatz \(GU\) berechnen](#)
- (optional) [Pulszonen berechnen](#)
- [Persönlicher Body-Check - ausführlich](#)
- [Ist dein Training effektiv?](#)