



## Grundlagen der BIA für Ernährungsberatung und Bewegung

### Die Grundlage dieser Schulung besteht in der Bearbeitung unterschiedlicher Aufgaben.

**Die erste Aufgabe** soll die unterschiedlichen BIA-Ergebnismuster bei zwei unterschiedlichen Diätformen bezüglich des Essverhaltens (3 MZ gegen 5 MZ) bei theoretisch identischer Lebensmittelauswahl, -Zusammensetzung und -Energiegehalt zeigen.

Das erforderliche Energiedefizit von 500 Kcal/Tag wird erreicht durch Nahrungsrestriktion und liegt um eben diese 500 kcal unter dem Erhaltungsumsatz.

**Die zweite Aufgabe** soll die unterschiedlichen BIA-Ergebnismuster bei zwei unterschiedlichen Bewegungsbelastungen (aerob gegen anaerob) bei theoretisch identischer Lebensmittelauswahl, -Zusammensetzung und -Energiegehalt zeigen. Ohne die zusätzliche Bewegung soll der Erhaltungsumsatz der Energiezufuhr entsprechen. Das Energiedefizit von 500 Kcal/Tag wird erreicht durch zusätzliche Bewegung.

## Wissens-Check

Aufg1: Energiedef. ca. 500 kcal mit N-Restr.

Aufg2: Energiedef. ca. 500 kcal mit Beweg.

	Ausgangs- status	Aufgabe 1 14-Tage später		Aufgabe 2 14-Tage später	
		3-Mahlzeiten Schema	5-Mahlzeiten Schema	Sport aerob	Sport anaerob
Gewicht	76,0 kg				
Körperwasser	34,8 kg				
Resistanz	453 Ohm				
Reaktanz	51 Ohm				
Phasenwinkel	6,4°				
Magermasse	59,9 kg				
BCM	32,2 kg				
ECM	27,7 kg				
ECM/BCM	0,86				
%-Zellanteil	53,8%				
Fettmasse	16,1 kg				

## Ergebnisblatt Aufgabe 1:

Aufg1: Energiedef. ca. 500 kcal mit N-Restr.		Aufgabe 1 14-Tage später		Aufgabe 2 14-Tage später	
Aufg2: Energiedef. ca. 500 kcal mit Beweg.		3-Mahlzeiten Schema	5-Mahlzeiten Schema	Sport aerob	Sport anaerob
	Ausgangs- status				
Gewicht	76,0 kg	↓ (+)	↓ ++		
Körperwasser	34,8 kg	↓	↓ ++		
Resistanz	453 Ohm	↑	↑ +		
Reaktanz	51 Ohm	↑	(=) (↑↓)		
Phasenwinkel	6,4°	(=) ↑	↓		
Magermasse	59,9 kg	↓	↓ ++		
BCM	32,2 kg	↓ (=)	↓ ++		
ECM	27,7 kg	↓	↑		
ECM/BCM	0,86	↓	↑		
%-Zellanteil	53,8%	↑	↓		
Fettmasse	16,1 kg	↓ ++	↓ + (=)		

## Ergebnisblatt Aufgabe 2:

Aufg1: Energiedef. ca. 500 kcal mit N-Restr.		Aufgabe 1 14-Tage später		Aufgabe 2 14-Tage später	
Aufg2: Energiedef. ca. 500 kcal mit Beweg.		3-Mahlzeiten Schema	5-Mahlzeiten Schema	Sport aerob	Sport anaerob
	Ausgangs- status				
Gewicht	76,0 kg			↓ (+)	↓ ++
Körperwasser	34,8 kg			↓ +	↓ ++
Resistanz	453 Ohm			↑ +	↑ ++
Reaktanz	51 Ohm			↑ +	↑ (=)
Phasenwinkel	6,4°			↑ (=)	↓
Magermasse	59,9 kg			↓ +	↓ ++
BCM	32,2 kg			(=)	↓ ++
ECM	27,7 kg			↓	↑ (=)
ECM/BCM	0,86			↓	↑
%-Zellanteil	53,8%			↑	↓
Fettmasse	16,1 kg			↓ ++	(=) ↓

**Support:** Wenn Sie nicht wissen, warum die Pfeilverteilung bei gesunden Menschen so und nicht anders ausfallen muss, dann können Sie eine ausführlich erklärte, schriftliche Begründung (umfasst 24 Seiten) zu allen einzelnen Punkten für 60,- Euro zzgl. MwSt. bei uns erwerben.

Anfragen nehmen wir gerne per E-Mail ([info@data-input.de](mailto:info@data-input.de)) oder telefonisch unter 05130/5447 entgegen.