



THE KARMA LIFESTYLE
FOR A BETTER ME

ERNÄHRUNGSUMSTELLUNGS SEMINAR

-BEARBEITUNGSDOKUMENTE-

MIT LOUIS MARSCHNER

„Wir Menschen sind Wesen, die durch die Philosophie des Karma definiert werden. Was wir unserem Körper und unserer Seele zuführen, spiegelt lediglich unsere Gesundheit wider.“

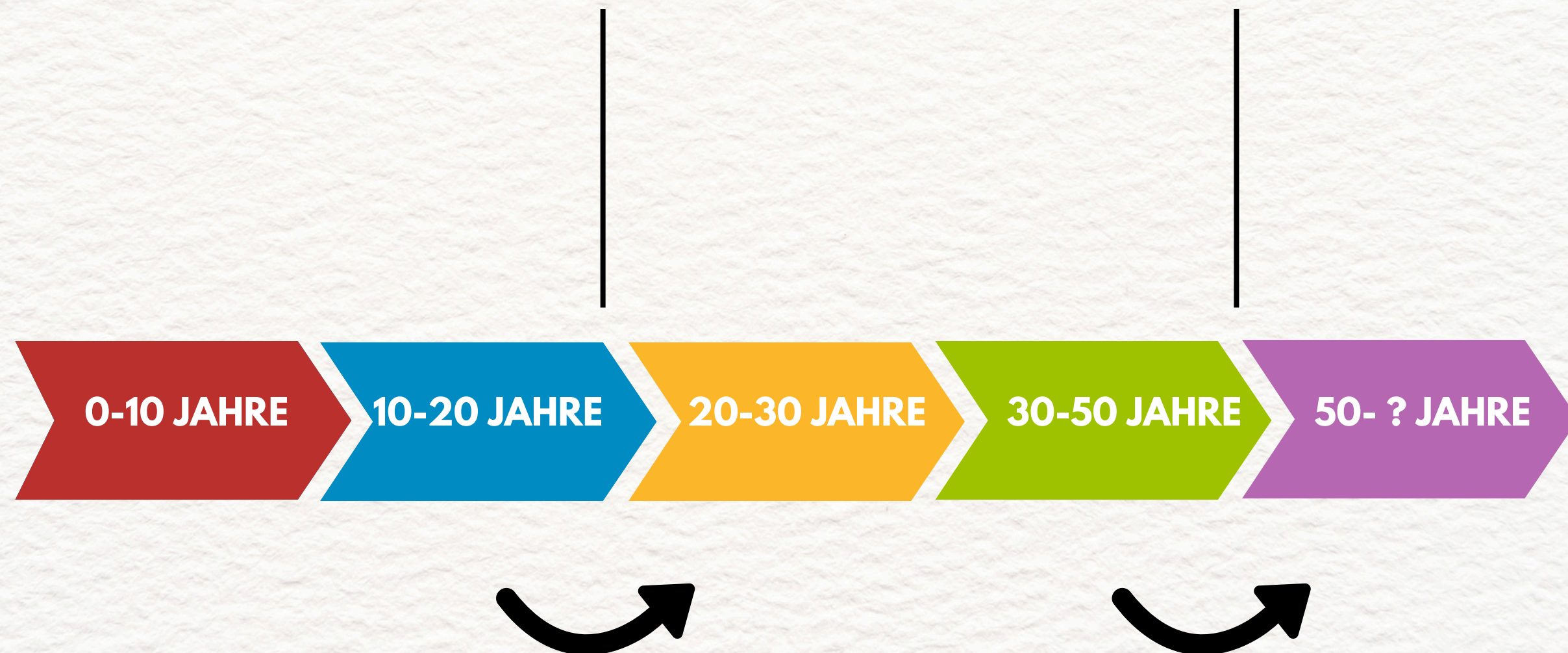


LOUIS MARSCHNER - GRÜNDER



ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Prägungen im Leben bis zur Bewusstseinsentwicklung (Selbsttest)

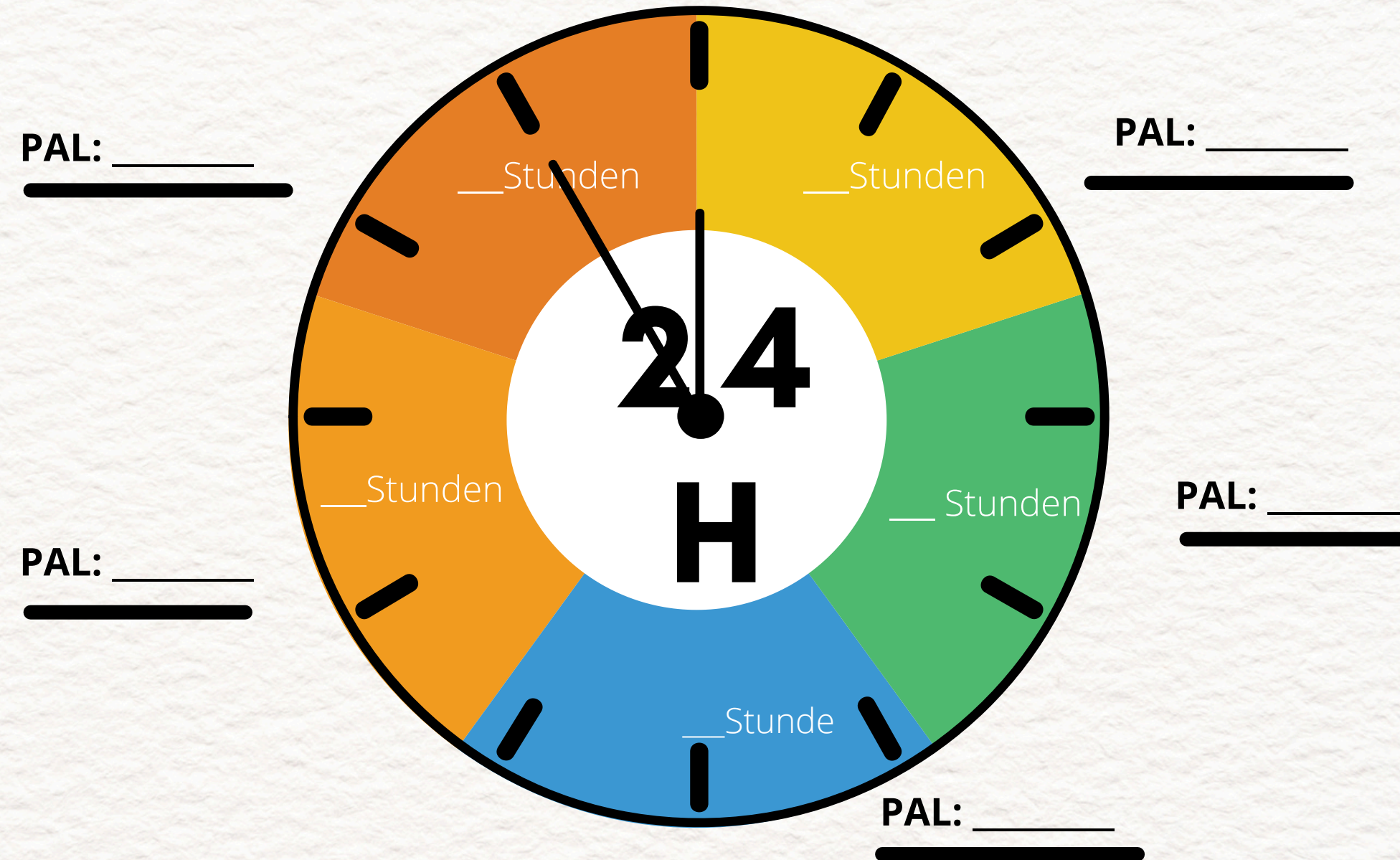




PAL STUNDENPLAN

zur Berechnung Ihres individuellen PAL/ Tag

MONTAG



GESAMT PAL= _____(PAL): 24(STUNDEN)=_____ =_____

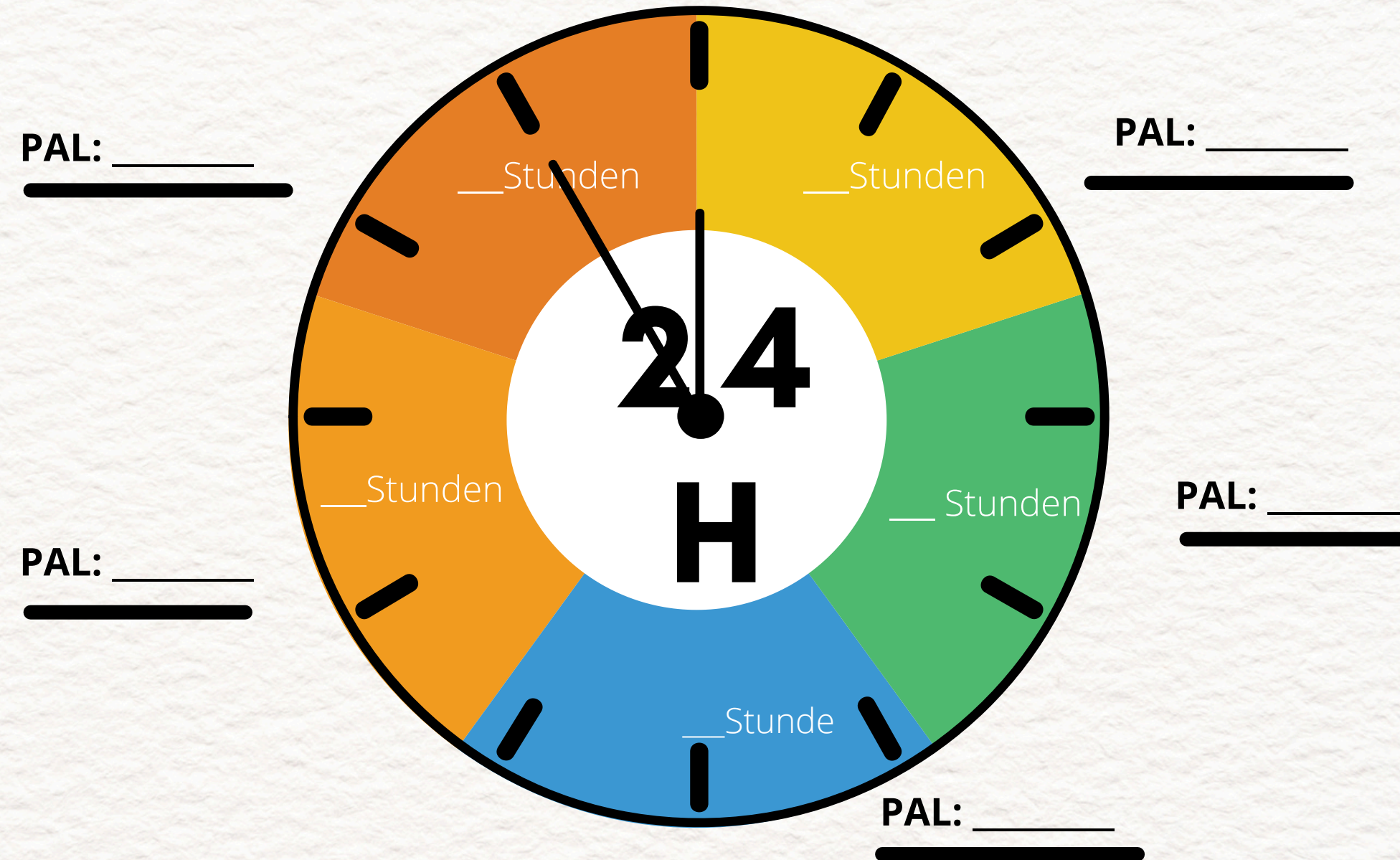
•Fahrwege mit berechnen



PAL STUNDENPLAN

zur Berechnung Ihres individuellen PAL/ Tag

DIENSTAG



GESAMT PAL= ____ (PAL): 24 (STUNDEN)= ____ = ____

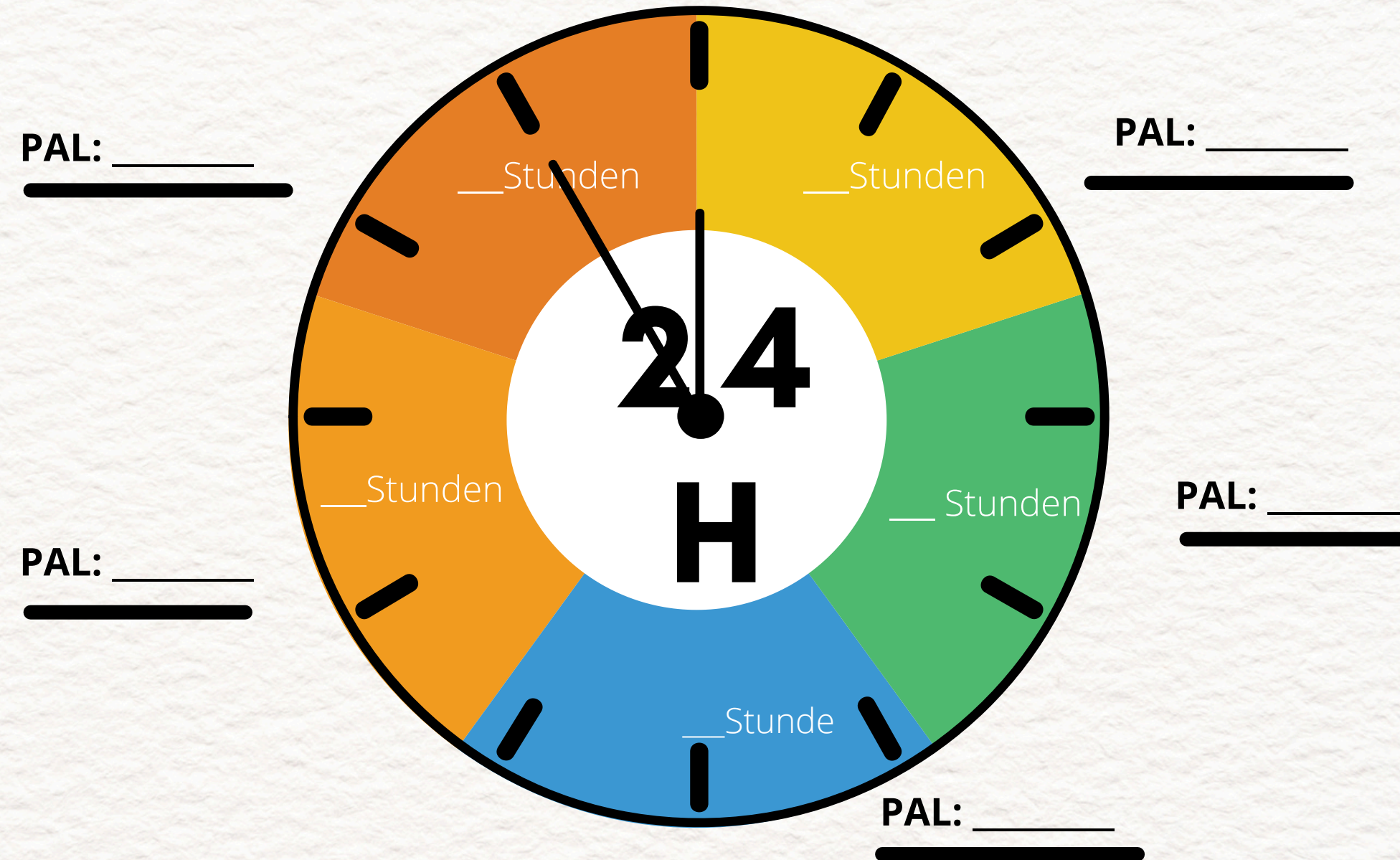
• Fahrwege mit berechnen



PAL STUNDENPLAN

zur Berechnung Ihres individuellen PAL/ Tag

MITTWOCH



GESAMT PAL= _____(PAL): 24(STUNDEN)=_____ = _____

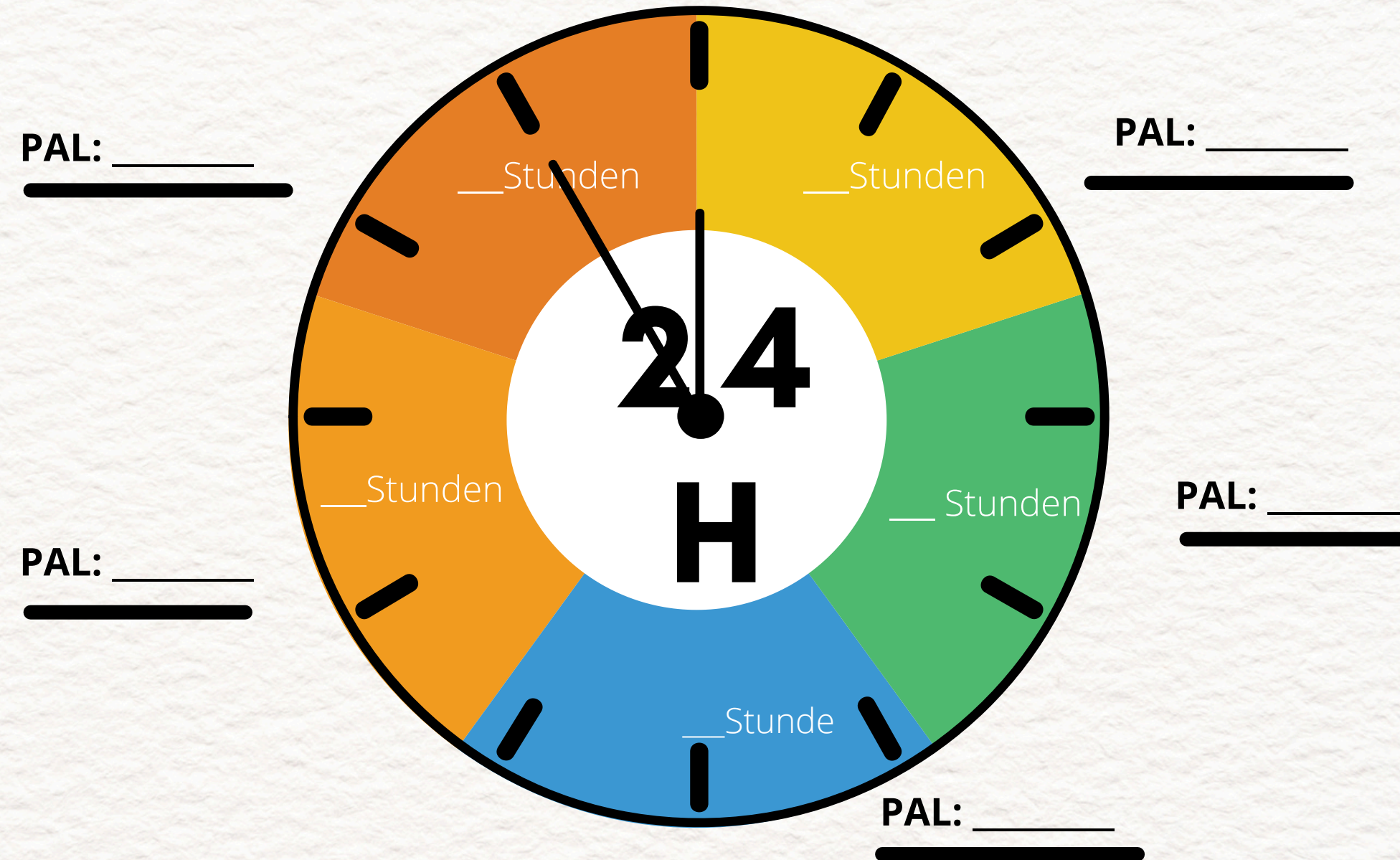
•Fahrwege mit berechnen



PAL STUNDENPLAN

zur Berechnung Ihres individuellen PAL/ Tag

DONNERSTAG



GESAMT PAL= ____ (PAL): 24 (STUNDEN)= ____ = ____

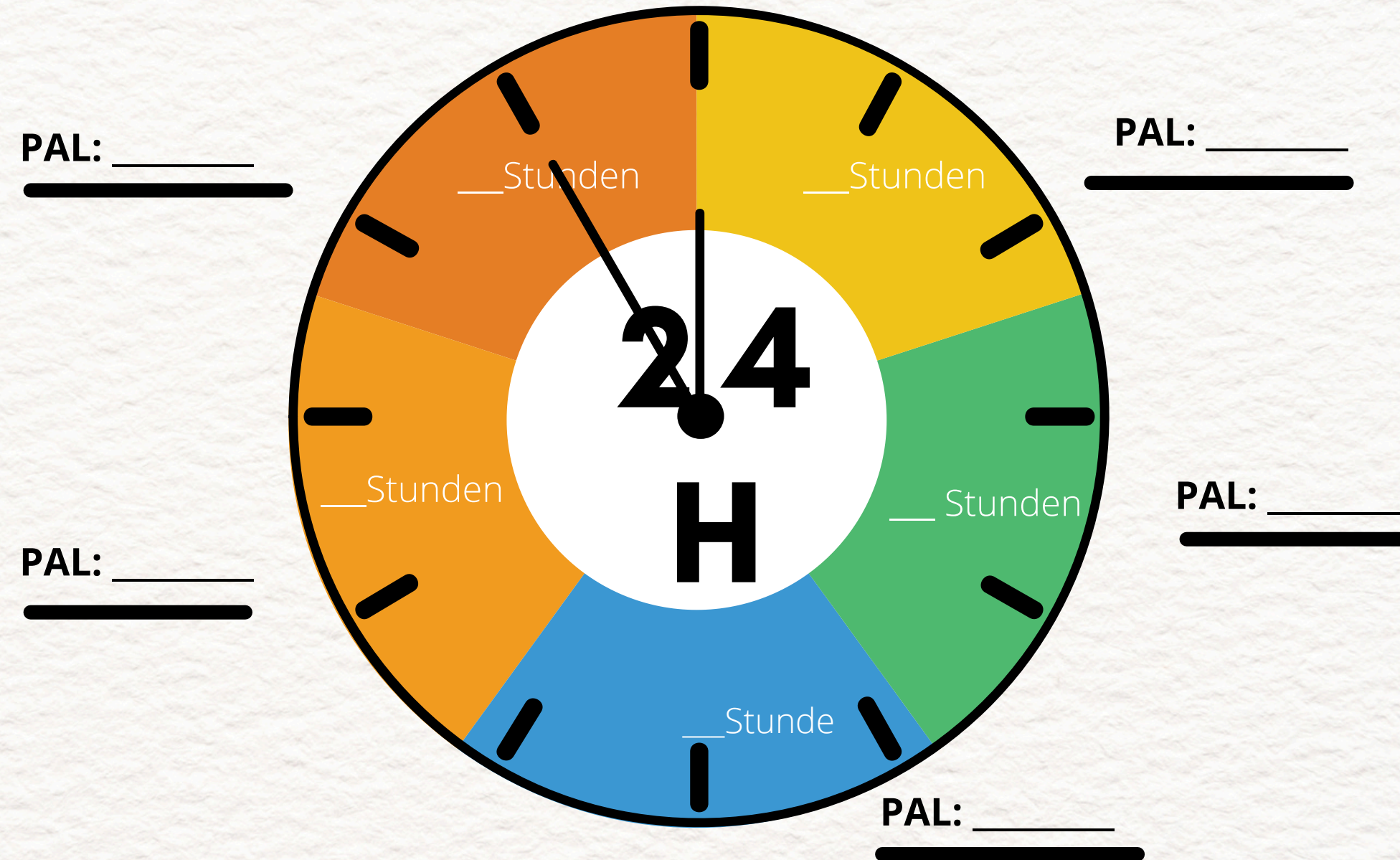
• Fahrwege mit berechnen



PAL STUNDENPLAN

zur Berechnung Ihres individuellen PAL/ Tag

FREITAG



GESAMT PAL= _____(PAL): 24(STUNDEN)=_____ = _____

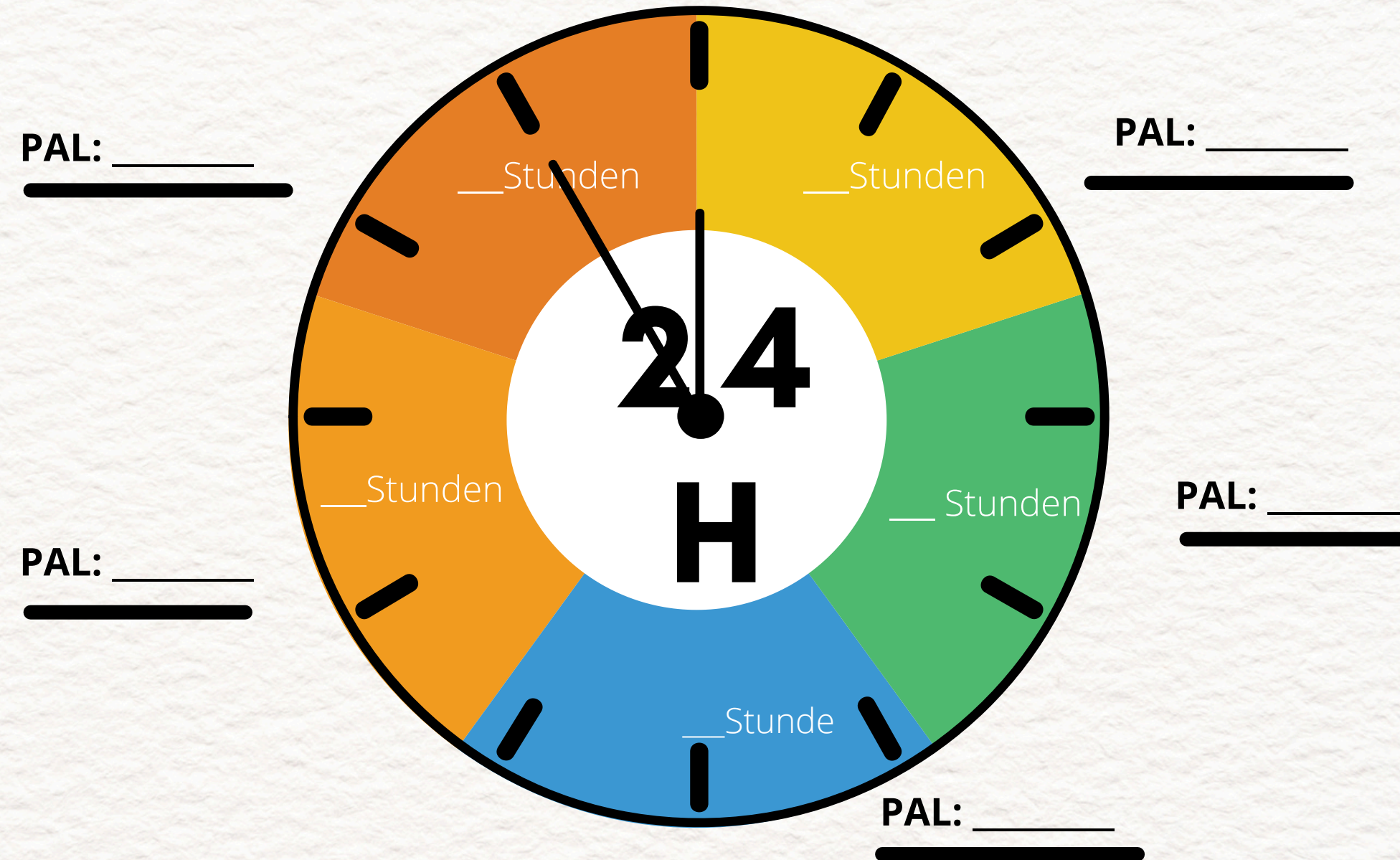
•Fahrwege mit berechnen



PAL STUNDENPLAN

zur Berechnung Ihres individuellen PAL/ Tag

SAMSTAG



GESAMT PAL= ____ **(PAL): 24(STUNDEN)=** ____ **=** ____

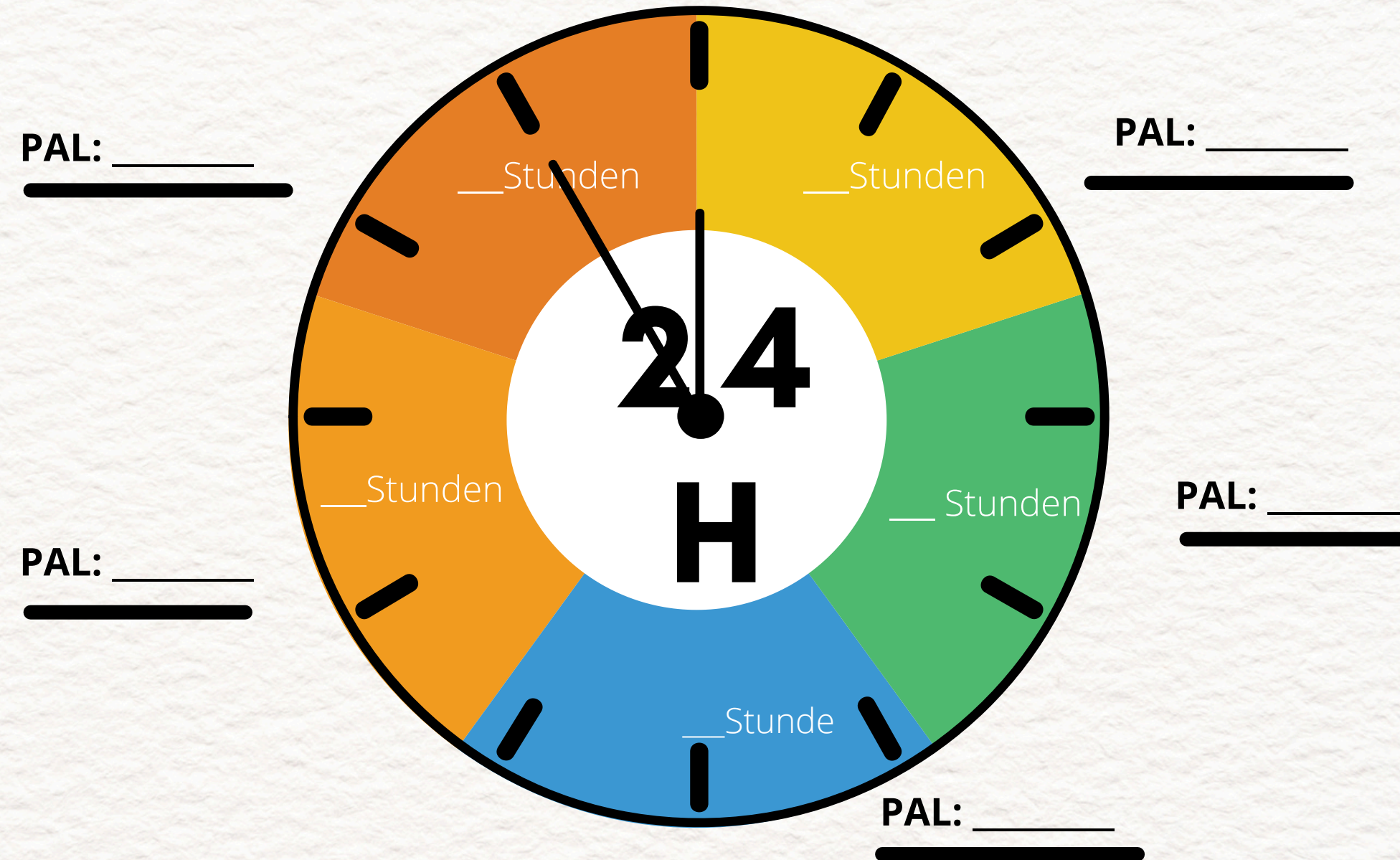
•Fahrwege mit berechnen



PAL STUNDENPLAN

zur Berechnung Ihres individuellen PAL/ Tag

SONNTAG



GESAMT PAL= ____ **(PAL): 24(STUNDEN)=** ____ **=** ____

•Fahrwege mit berechnen



PAL BERECHNUNG

Tag	Mont.	Dienst.	Mittw.	Donnerst.	Freitag	Samstag	Sonntag
PAL-Wert							
:24 (Aufrunden)							

DURCHSCHNITTLICHER WOCHEN GESAMT PAL= ____ (PAL): 7(TAGE)=____= ____

ERNÄHRUNGSPLAN ERSTELLUNG



BMR (Basal metabolic rate) / Grundumsatz

TDEE (total daily Energy expenditure)

TEE= Grundumsatz x PAL Wert

- **Wenn Stoffwechsel... erreicht hat und Gesundheitswerte erlauben, dann darf ich 1x pro Woche ungesünder essen !**



BMR FORMEL

"basal metabolic rate"

BMR = $10 \times \text{Gewicht in kg} + 6.25 \times \text{Körpergröße in cm} - 5 \times \text{Alter in Jahren} + 5 \times \text{PAL Level}$



ERNÄHRUNGSPLAN ERSTELLUNG

Formel zum Erstellen eines Ernährungsplanes

Mifflin-St. Jeor-Formel (empfohlen, moderner)

Für Männer:

$GU = (10 \times \text{Gewicht in kg}) + (6,25 \times \text{Größe in cm}) - (5 \times \text{Alter in Jahren}) + 5$

Für Frauen:

$GU = (10 \times \text{Gewicht in kg}) + (6,25 \times \text{Größe in cm}) - (5 \times \text{Alter in Jahren}) - 161$

Beispielrechnung: Mann, 75 kg, 180 cm, 30 Jahre:

$GU = (10 \times 75) + (6,25 \times 180) - (5 \times 30) + 5 = 750 + 1125 - 150 + 5 = 1.730 \text{ kcal/Tag}$
 $GU = (10 \times 75) + (6,25 \times 180) - (5 \times 30) + 5 = 750 + 1125 - 150 + 5 = 1.730 \text{ kcal/Tag (BMR)} \times 1.4 \text{ durchschnittlicher PAL Wert / Woche}$

KALORIENBEDARF=_____ KCAL / TAG

Information:

- Es gibt 2 verschiedene Formeln die genutzt werden: A) Harris-Benedict-Formel oder B) Mifflin St.Jeor - Formel
- Harris-Benedict-Formel ist nicht so genau wie die Mifflin St.Jeor - Formel



GEWOHNHEITÄNDERUNG LISTE

ERNÄHRUNG, SPORT UND WELLNESS

GEWOHNHEIT 1

GEWOHNHEIT 2

GEWOHNHEIT 3

GEWOHNHEIT 4

GEWOHNHEIT 5

GEWOHNHEIT 5

GEWOHNHEIT 6

GEWOHNHEIT 7