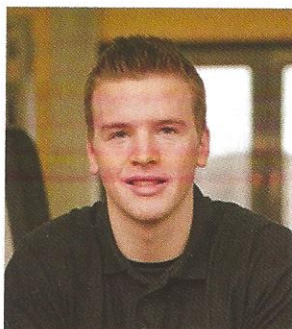


DER CITY MOVE FELDVERSUCH TEIL 1

Abnehmen, fit, schlank und attraktiv aussehen. Kaum ein Medium in Deutschland beschäftigt sich nicht mit diesem Thema. Und gerade das Gewichts- auf und-ab der Hollywood-Pro steht dabei immer wieder im Vordergrund. Immer wieder liest man das Promi X oder Schauspielerin Y innerhalb weniger Woche schlank und rank geworden sind und das angeblich ohne Fettabbauung oder ähnliches. Aber geht das überhaupt? Ist es möglich, ohne operative Eingriff, innerhalb weniger Wochen nicht nur Gewicht zu verlieren sondern auch fit leistungsfähiger zu werden? City Move wollte es genauer wissen und hat alle mit ins Boot geholt, die man für so ein Projekt braucht.



Lukas Henkelmann (Fitnessstreff O.): Der Fitness-Trainer entwarf einen individuellen Trainingsplan der sowohl Geräte- als auch Ausdauertraining beinhaltet. Vier Einheiten in der Woche.



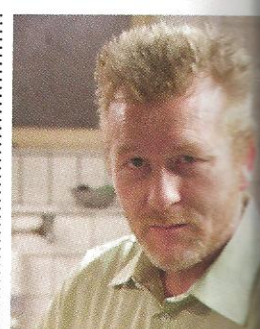
Antje Würz: (Weightangels): Eine Ernährung entsprechend dem Stoffwechsel-Typ ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden und der Erreichung des individuellen Wunschgewichts. „Metabolic Typing“ heißt die Ernährungslehre und definiert die passende Ernährung für jeden Stoffwechseltyp.



Julia Baumeister (BodyStreet): Auch eine Trainingseinheit (20min) pro Woche unter der fachkundigen Leitung des Personaltrainers Julia stand auf dem Programm. Trainiert wurde mit Unterstützung von EMS.



Julia Schneider (Body Spa): Body Spa verringert das Körperfett durch die Nutzung von Ultraschall.



Thorsten Mania (Gasthof zu Bä): Der Vollblut-Gastronom und hatte die Aufgabe morgens abends gemäß dem Wheigtang Ernährungsplan zu kochen.

Der Proband: Ende 40, hat früher viel Kraftsport betrieben hat es aber über die Jahre schleifen lassen. Mit einem Körperfettanteil von 19,4 kg und einem Gewicht von 94kg ist er zwar nicht übergewichtig fühlt sich aber schon länger nicht mehr richtig wohl in seiner Haut.

Der Startschuss: Am 01. Juli 2012 ging das Experiment los. Erste Station: Weightangels in Veitshöchheim. Nach der Vermessung und der Bestimmung des Stoffwechseltyps wurde eine Liste der Nahrungsmittel erstellt. Die Farbe verrät schon auf den ersten Blick was gut und was „schlecht“ ist. Grün bedeutet gut, schwarz neutral und rot „schlecht“, soll heißen „bitte vermeiden“. Obwohl unser Proband einen Kalorienverbrauch von ca 1700 Kalorien pro Tag hat, wird der Ernährungsplan auf 2100 Kalorien erhöht, schließlich braucht er Kraft fürs Training. Aufgeteilt in drei Mahlzeiten darf er morgens 800 kal zu sich nehmen, mittags 500 kal und abends wieder 800 kal. Und das geht so: 800 Kalorien bedeuten pro Mahlzeit acht Einheiten Fett, Kohlehydrate und Eiweiß aus seiner Liste. Dort sind die genauen Maßeinheiten angegeben. Da man genau die auf seinen Körper abgestimmten Lebensmittel verzehrt, ist man bereits nach dem Frühstück sehr satt. Mit Hungern hat das sicher nichts zu tun. Aber dazu mehr in unserer nächsten Folge.

