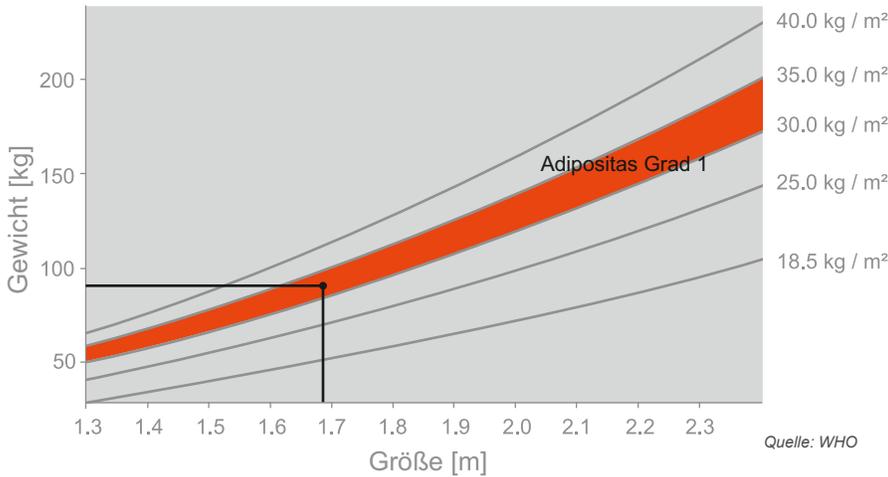




Liebe Patientin, lieber Patient,  
den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!



Es gibt einfache Maßstäbe zur Bestimmung Ihres Gesundheitszustandes. Der Body Mass Index (BMI) zum Beispiel berücksichtigt zum Gewicht die Körpergröße. Hier sind Ihre persönlichen Messergebnisse:

**Gewicht (kg):** 100.00  
**Größe (m):** 1.800  
**Body Mass Index (kg/m<sup>2</sup>):** 30.9

**Achtung:**

Ihr BMI befindet sich oberhalb des Normalbereichs!

### Darauf sollten Sie achten:

Ab einem BMI von über 25 kg/m<sup>2</sup> spricht man von Übergewicht. Das Ziel sollte ein gesundes Körpergewicht mit einer ausgeglichenen Energiebilanz sein. Durch Steigerung der täglichen Bewegung können Sie Ihren Energieumsatz erhöhen, denn der Gesamtenergieverbrauch ist wichtig für eine gesunde Gewichtsreduktion. Sprechen Sie mit mir über für Sie geeignete Trainingsmethoden, bei denen Häufigkeit, Dauer, Intensität und Muskelgruppenbeteiligung auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt sind.

**Um Ihre persönliche Körperzusammensetzung zu messen, sprechen Sie mich gerne auf eine Bioimpedanzanalyse (BIA) mit dem seca mBCA an. Diese gibt Ihnen Aufschluss über die Anteile von Muskel- und Fettmasse in Ihrem Körper.**

### seca Tipp

Ein gesundes Körpergewicht und Bewegungsverhalten tragen dazu bei, bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben. Auch wenn Sie nicht sofort den Erfolg auf der Waage sehen, werden Sie sich fitter fühlen.



### Aktivitäten-Chart

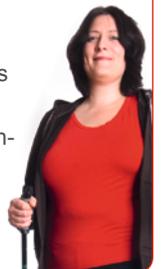
Nahrungsmittel	Aktivität				
	Schwimmen	Laufen	Radfahren	Walken	Krafttraining
	30 min	36 min	37 min	49 min	45 min
	15 min	17 min	8 min	24 min	20 min
	27 min	24 min	31 min	33 min	40 min
	3 min	4 min	4 min	5 min	5 min

Quelle: GU Nährwert-Kalorien-Tabelle / [www.kalorientabelle.net](http://www.kalorientabelle.net)  
Nährungswerte für eine 70 kg schwere Person.

### Wussten Sie schon?

**Leisten Sie Ihren Beitrag!** Durch gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung reduzieren Sie das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, um ein Vielfaches. Selbst leichte Aktivitäten machen einen großen Unterschied.

**Spielend leicht abnehmen!** Durch ausgewogene Ernährung und etwas Bewegung können Sie schon in 6 Monaten mindestens 3 Kilo abnehmen. Ihr Arzt unterstützt Sie gerne, mit dem richtigen Ernährungsplan und Trainingstipps.



Wenn Sie sich für Ihre Gesundheit interessieren, sprechen Sie mich an.

*Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit! Dr. J. Scotty*

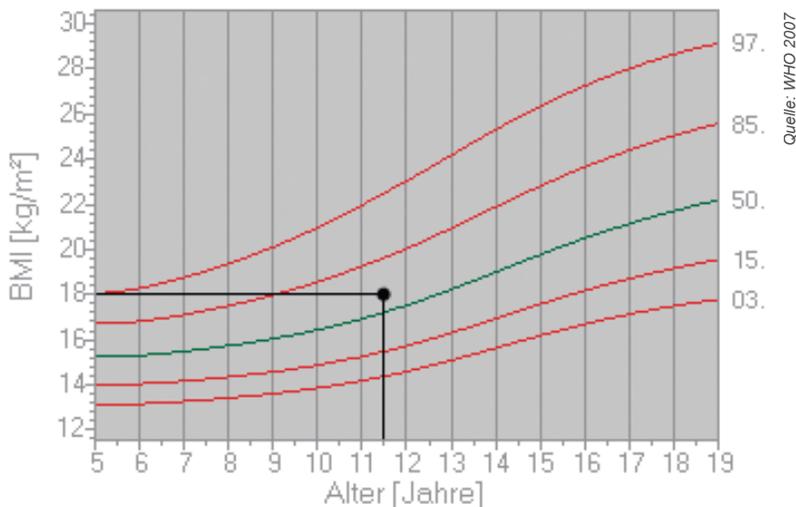


**Spaß, Sport & Ernährung**

Mehr Informationen finden Sie unter [www.seca.com/printout](http://www.seca.com/printout) oder einfach QR-Code einscannen



Den größten Beitrag zu deiner Gesundheit leistest du selbst!



Um deine Wachstumsentwicklung beurteilen zu können, werden deine Messwerte in sogenannte Perzentilenkurven eingetragen\*. Dabei wird dein Gewicht bzw. deine Größe mit den Werten anderer Kinder gleichen Alters und Geschlechts verglichen.

Hier sind deine persönlichen Messergebnisse:

**Gewicht (kg):** 18.000  
**Größe (m):** 1.16  
**\*Perzentile:** 66.  
**BMI (kg/m<sup>2</sup>):** 18  
**Alter (J):** 11.6  
**Geschlecht:** m.

Liebe Familie! Gesund essen, besser leben.



**1 Mit gutem Beispiel voran.** Wenn Sie selbst gesunde Nahrungsmittel einkaufen, zubereiten und essen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass Ihr Kind Sie nachahmt, wenn es sich mal allein versorgen muss.



**2 Ermutigen Sie Ihr Kind.** Motivieren Sie Ihr Kind mit der Aussicht auf schnelle Erfolge! Das Ergebnis gesunder Ernährung sieht viel besser aus als nach dem kurzen Genuss von Fastfood, Chips und Süßigkeiten. Mehr Energie, mehr Muskeln, mehr Wachstum für ein gesundes Kind, das sich in seiner Haut so richtig wohlfühlt!



**3 Über Portionsgrößen aufklären.** Um Ihrem Kind zu helfen, eine positive Einstellung zur Ernährung zu entwickeln, erzählen Sie ihm nichts vom Verzicht auf Mahlzeiten oder von Diäten. Klären Sie es besser über angemessene Portionsgrößen auf, damit es sich darauf konzentrieren kann, moderate Mengen zu sich zu nehmen.



**4 Positive Entscheidungen unterstützen.** Weisen Sie Ihr Kind auf gesündere Möglichkeiten bei der Bestellung von Essen im Restaurant oder Imbiss hin. Erinnern Sie es daran, dass es nicht so lange essen braucht, bis der Teller leer ist. Wenn Ihr Kind vorher satt ist, kann es sich den Rest für später einpacken lassen.



**5 Den Tag gut beginnen.** Zum Frühstück Müsli oder Vollkornbrot, sowie ein Stück Obst und Knabbergemüse; damit starten Sie alle besser in den Tag.

### seca-Tipp

Rauf aufs Trampolin! Durch das bloße Hüpfen tust du was für die Ausdauer und die Muskeln. Und das Springen trainiert Gleichgewichtssinn und Koordination.



### Wusstest du schon?



**Fit und fun!** Tipps und Trends zu den angesagtesten Sportarten der Welt findest auf [www.seca.com/printout](http://www.seca.com/printout). Oder einfach Smartphone rausholen und Code scannen:

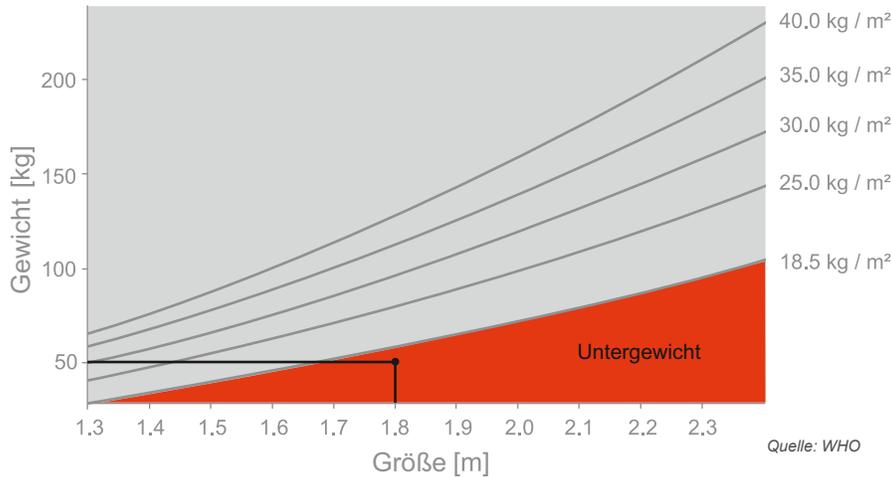


Wenn dich deine Gesundheit interessiert, kannst du mich fragen.

*Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle in deiner Entwicklung! Dr. J. Scotty*



Liebe Patientin, lieber Patient,  
den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!



Es gibt einfache Maßstäbe zur Bestimmung Ihres Gesundheitszustandes. Der Body Mass Index (BMI) zum Beispiel berücksichtigt zum Gewicht die Körpergröße. Hier sind Ihre persönlichen Messergebnisse:

**Gewicht (kg):** 50.00  
**Größe (m):** 1.800  
**Body Mass Index (kg/m<sup>2</sup>):** 15.4

**Achtung:**

Ihr BMI befindet sich unterhalb des Normalbereichs!

### Darauf sollten Sie achten:

Wer Grundregeln wie eine gesunde Ernährung, hinreichend Bewegung und das Halten des persönlichen Normalgewichts befolgt, leistet einen aktiven Beitrag zu einem gesunden Leben. Die Energiezufuhr sollte dabei immer dem Energiebedarf angepasst sein. Ist dies der Fall, resultiert daraus meist ein normales Körpergewicht (Normalgewicht). Ihr Körper wird es Ihnen bis ins hohe Alter danken, denn durch eine gesunde Lebensweise werden die Risiken für koronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfälle und Diabetes Typ 2 gesenkt.

**Um Ihre persönliche Körperzusammensetzung zu messen, sprechen Sie mich gerne auf eine Bioimpedanzanalyse (BIA) mit dem seca mBCA an. Diese gibt Ihnen Aufschluss über die Anteile von Muskel- und Fettmasse in Ihrem Körper.**

### seca Tipp

Ein gesundes Körpergewicht und Bewegungsverhalten tragen dazu bei, bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben. Auch wenn Sie nicht sofort den Erfolg auf der Waage sehen, werden Sie sich fitter fühlen.



### Gesamtenergieverbrauch (TEE) nach Aktivität.

Geschlecht		Männer			Frauen		
Alter (Jahre)		18 – 30	30 – 60	> 60	18 – 30	30 – 60	> 60
Gesamtenergieverbrauch (MJ/Tag)		MJ/Tag			MJ/Tag		
	fast ausschließlich liegend (bettlägerig, Rollstuhl)	9,5	9,0	7,7	8,4	7,5	7,0
	fast ausschließlich sitzend (Büroangestellte)	11,1	10,5	8,9	9,8	8,8	8,1
	überw. sitzend, gelegentl. stehend (Student, Kraftfahrer)	12,7	12,0	10,2	11,2	10,0	9,3
	überw. stehend oder gehend (Hausfrau, Verkäufer, Handwerker)	14,3	13,5	11,5	12,6	11,3	10,4
	körperlich anstrengend (Bauarbeiter, Leistungssportler)	15,9	15,0	12,8	14,0	12,5	11,6
	+ bei Sport (30-60 Minuten / 5x pro Woche)	2,4	2,2	1,9	2,1	1,9	1,7

Quelle: WHO

### Wussten Sie schon?

**Eine warme Mahlzeit am Tag**, muss nicht sein, denn: Warme Nahrung kühlt bereits im Mund ab. Im Magen angekommen, hat sie annähernd die gleiche Temperatur erreicht wie kaltes Essen, das sich beim Kauen im Mund erwärmt.

**Ist Rohkost besser als gekochtes Gemüse?**  
Nein. Weil die meisten Gemüsesorten roh nur schwer zu verdauen sind, können viele wertvolle Inhaltsstoffe in gekochter Form besser vom Körper aufgenommen werden.



Wenn Sie sich für Ihre Gesundheit interessieren, sprechen Sie mich an.

*Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit! Dr. J. Scotty*

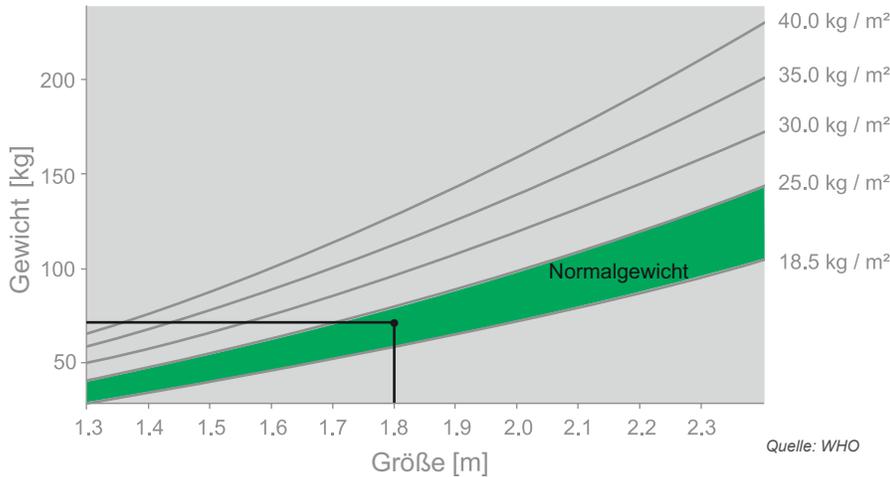


**Spaß, Sport & Ernährung**

Mehr Informationen finden Sie unter [www.seca.com/printout](http://www.seca.com/printout) oder einfach QR-Code einscannen



Liebe Patientin, lieber Patient,  
den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!



Es gibt einfache Maßstäbe zur Bestimmung Ihres Gesundheitszustandes. Der Body Mass Index (BMI) zum Beispiel berücksichtigt zum Gewicht die Körpergröße. Hier sind Ihre persönlichen Messergebnisse:

**Gewicht (kg):** 80.00  
**Größe (m):** 1.800  
**Body Mass Index (kg/m<sup>2</sup>):** 24.7

Ihr BMI befindet sich im Normalbereich!

## Darauf sollten Sie achten:

Wer Grundregeln wie eine gesunde Ernährung, hinreichend Bewegung und das Halten des persönlichen Normalgewichts befolgt, leistet einen aktiven Beitrag zu einem gesunden Leben. Die Energiezufuhr sollte dabei immer dem Energiebedarf angepasst sein. Ist dies der Fall, resultiert daraus meist ein normales Körpergewicht (Normalgewicht). Ihr Körper wird es Ihnen bis ins hohe Alter danken, denn durch eine gesunde Lebensweise werden die Risiken für koronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfälle und Diabetes Typ 2 gesenkt.

**Um Ihre persönliche Körperzusammensetzung zu messen, sprechen Sie mich gerne auf eine Bioimpedanzanalyse (BIA) mit dem seca mBCA an. Diese gibt Ihnen Aufschluss über die Anteile von Muskel- und Fettmasse in Ihrem Körper.**

## seca Tipp

Ein gesundes Körpergewicht und Bewegungsverhalten tragen dazu bei, bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben. Auch wenn Sie nicht sofort den Erfolg auf der Waage sehen, werden Sie sich fitter fühlen.



## Gesamtenergieverbrauch (TEE) nach Aktivität.

Geschlecht		Männer			Frauen		
Alter (Jahre)		18 – 30	30 – 60	> 60	18 – 30	30 – 60	> 60
Gesamtenergieverbrauch (MJ/Tag)		MJ/Tag			MJ/Tag		
	fast ausschließlich liegend (bettlägerig, Rollstuhl)	9,5	9,0	7,7	8,4	7,5	7,0
	fast ausschließlich sitzend (Büroangestellte)	11,1	10,5	8,9	9,8	8,8	8,1
	überw. sitzend, gelegentl. stehend (Student, Kraftfahrer)	12,7	12,0	10,2	11,2	10,0	9,3
	überw. stehend oder gehend (Hausfrau, Verkäufer, Handwerker)	14,3	13,5	11,5	12,6	11,3	10,4
	körperlich anstrengend (Bauarbeiter, Leistungssportler)	15,9	15,0	12,8	14,0	12,5	11,6
	+ bei Sport (30-60 Minuten / 5x pro Woche)	2,4	2,2	1,9	2,1	1,9	1,7

Quelle: WHO

## Wussten Sie schon?

**Eine warme Mahlzeit am Tag**, muss nicht sein, denn: Warme Nahrung kühlt bereits im Mund ab. Im Magen angekommen, hat sie annähernd die gleiche Temperatur erreicht wie kaltes Essen, das sich beim Kauen im Mund erwärmt.

**Ist Rohkost besser als gekochtes Gemüse?**  
Nein. Weil die meisten Gemüsesorten roh nur schwer zu verdauen sind, können viele wertvolle Inhaltsstoffe in gekochter Form besser vom Körper aufgenommen werden.



Wenn Sie sich für Ihre Gesundheit interessieren, sprechen Sie mich an.

*Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit! Dr. J. Scotty*

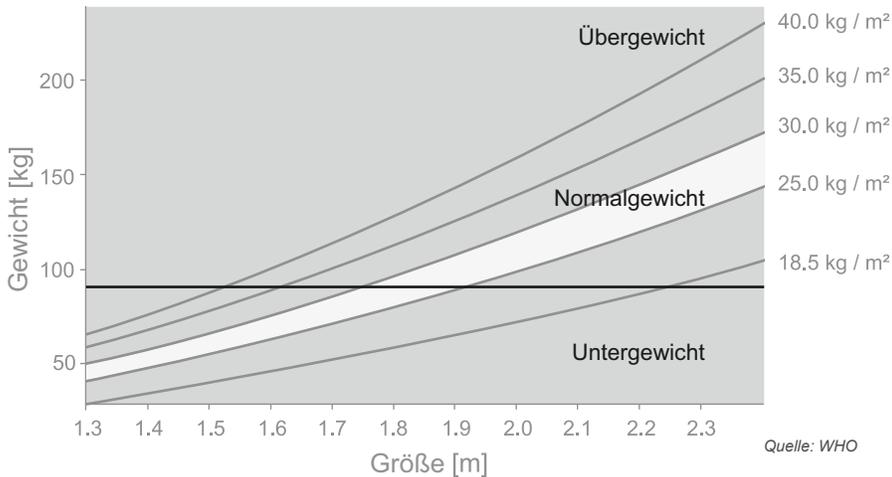


Spaß, Sport & Ernährung

Mehr Informationen finden Sie unter [www.seca.com/printout](http://www.seca.com/printout) oder einfach QR-Code einscannen



Liebe Patientin, lieber Patient,  
den größten Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten Sie selbst!



Es gibt einfache Maßstäbe zur Bestimmung Ihres Gesundheitszustandes. Der Body Mass Index (BMI) zum Beispiel berücksichtigt zum Gewicht die Körpergröße. Hier sind Ihre persönlichen Messergebnisse:

**Gewicht (kg):** 80.00

Finden Sie mit Hilfe der Grafik und Ihrer Körpergröße Ihren BMI-Bereich ganz einfach selbst heraus. Ermitteln Sie Ihre Körpergröße und lesen Sie am Schnittpunkt zu Ihrem Gewicht den BMI-Wert ab.

## Darauf sollten Sie achten:

Wer Grundregeln wie eine gesunde Ernährung, hinreichend Bewegung und das Halten des persönlichen Normalgewichts befolgt, leistet einen aktiven Beitrag zu einem gesunden Leben. Die Energiezufuhr sollte dabei immer dem Energiebedarf angepasst sein. Ist dies der Fall, resultiert daraus meist ein normales Körpergewicht (Normalgewicht). Ihr Körper wird es Ihnen bis ins hohe Alter danken, denn durch eine gesunde Lebensweise werden die Risiken für koronare Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Schlaganfälle und Diabetes Typ 2 gesenkt.

**Um Ihre persönliche Körperzusammensetzung zu messen, sprechen Sie mich gerne auf eine Bioimpedanzanalyse (BIA) mit dem seca mBCA an. Diese gibt Ihnen Aufschluss über die Anteile von Muskel- und Fettmasse in Ihrem Körper.**

## seca Tipp

Ein gesundes Körpergewicht und Bewegungsverhalten tragen dazu bei, bis ins hohe Alter fit und mobil zu bleiben. Auch wenn Sie nicht sofort den Erfolg auf der Waage sehen, werden Sie sich fitter fühlen.



## Gesamtenergieverbrauch (TEE) nach Aktivität.

Geschlecht		Männer			Frauen		
Alter (Jahre)		18 – 30	30 – 60	> 60	18 – 30	30 – 60	> 60
Gesamtenergieverbrauch (MJ/Tag)		MJ/Tag			MJ/Tag		
	fast ausschließlich liegend (bettlägerig, Rollstuhl)	9,5	9,0	7,7	8,4	7,5	7,0
	fast ausschließlich sitzend (Büroangestellte)	11,1	10,5	8,9	9,8	8,8	8,1
	überw. sitzend, gelegentl. stehend (Student, Kraftfahrer)	12,7	12,0	10,2	11,2	10,0	9,3
	überw. stehend oder gehend (Hausfrau, Verkäufer, Handwerker)	14,3	13,5	11,5	12,6	11,3	10,4
	körperlich anstrengend (Bauarbeiter, Leistungssportler)	15,9	15,0	12,8	14,0	12,5	11,6
	+ bei Sport (30-60 Minuten / 5x pro Woche)	2,4	2,2	1,9	2,1	1,9	1,7

Quelle: WHO

## Wussten Sie schon?

**Eine warme Mahlzeit am Tag**, muss nicht sein, denn: Warme Nahrung kühlt bereits im Mund ab. Im Magen angekommen, hat sie annähernd die gleiche Temperatur erreicht wie kaltes Essen, das sich beim Kauen im Mund erwärmt.

**Ist Rohkost besser als gekochtes Gemüse?**  
Nein. Weil die meisten Gemüsesorten roh nur schwer zu verdauen sind, können viele wertvolle Inhaltsstoffe in gekochter Form besser vom Körper aufgenommen werden.



Wenn Sie sich für Ihre Gesundheit interessieren, sprechen Sie mich an.

Eine gesunde Ernährung spielt eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit! Dr. J. Scotty



Spaß, Sport & Ernährung

Mehr Informationen finden Sie unter [www.seca.com/printout](http://www.seca.com/printout) oder einfach QR-Code einscannen