



## Physio Fitness

Carl-Wery-Straße 26  
81739 München  
<http://www.physio-fitness.com>

### Warum Zusatzpräparate ?

1 . Gewichtszunahme:

- # Muskelaufbau für Sport (Leistungssportler)
- # Untergewicht (z.B. Krankheit Schilddrüsenüberfunktion)

2. Gewichtsabnahme:

# Übergewicht (falsche Ernährung, zuwenig Bewegung, durch Krankheit z.B.

Schilddrüsenunterfunktion) Wo ist das richtige Gewicht ?

Normalgewicht (= Körpergröße in cm minus 1 00) Beispiel:- 180 cm - 1 00 = 80 kg

Idealgewicht (= Körpergröße in cm minus 100 davon 10%-15%) Beispiel: 180 cm - 1 00 =

80 kg -1 0% =72 kg

BMI = Body-Mass-Index

Gewicht in kg 1 Größe in m zum Quadrat

BMI - Frauen 19-24

BMI - Männer 20-25

Beispiel:- 1 00 kg: (1.80) im Quadrat =30.86

Sollgewicht = Körperlänge in cm mal Brustumfang  
dividiert durch 240

Beispiel: 180 x 130 / 240= 97,5

Das Wohlfühlgewicht älterer Menschen ist in etwa identisch mit dem Idealgewicht. Bei jüngeren Menschen, die Kraftsport betreiben, liegt das Wohlfühlgewicht deutlich über den Sollwert.