

Inhalt



Vorwort..... 3

*Kalorien und Sport
- ein Überblick 11*

Essgewohnheiten aufdecken.....	12
Grundumsatz.....	12
„Naschdemenz“ und versteckte Kalorien	13
Trinken nicht vergessen!.....	15
Bewegung und Sport.....	17
Sport ist überbewertet.....	17
Belohnungseffekt.....	18
Bewegung im Alltag	19
Muskeln verbrennen Fett.....	20
Realistische Ziele setzen	22
Gewichtsreduktion	22
Gesund bleiben und auch mal Fasten.....	23

Wie kann ich mich motivieren?	24
Fitnessapp.....	24
Fitnesstracker	24

MyFitnessPal verwenden 27

MyFitnessPal installieren	28
App herunterladen.....	28
Registrierung und Einrichtung.....	30
Die Benutzeroberfläche	38
Startseite	40
Tagebuch	40
Schnellmenü.....	41
Ich (Android)	42
Profil, Push Benachrichtigungen, Teilen und Datenschutz	42
Hilfe durchsuchen.....	44
Ziele ändern	44
Lebensmittel erfassen	47
Nahrungsmittel zum Tagebuch hinzufügen	47
Nahrungsmittel via Strichcode hinzufügen	52
Neues Nahrungsmittel erstellen.....	53
Wiederkehrende Nahrungsmittelkombinationen hinzufügen	57
Mahlzeit erstellen.....	58
Rezept erstellen	62
Mahlzeit oder Rezept: Was soll ich anlegen?	67
Einträge bearbeiten	67
Standard-Suchmaske für Tagebuch ändern.....	71
Erinnerung festlegen	72

Ernährungsanalyse	74
Training erfassen	75
Ausdauertraining erfassen	75
Krafttraining erfassen	77
Schritte zählen	78
Gewicht aktualisieren	79
Mit Freunden verbinden.....	80

Fitnesstracker einsetzen..... 87

Garmin Fitnesstracker vivosmart 3	88
Aufladen des Fitnesstrackers	88
Herunterladen der Garmin Connect Mobile App.....	88
Anmeldung und Installation	89
Kopplung mit MyFitnessPal	94
Tragen und Verwenden des vivosmart3.....	97
Automatische Erkennung von Aktivitäten	99
Erfassung von körperlichen Aktivitäten	100
Aufzeichnen von Krafttrainingseinheiten	101
Mein Tag im Überblick.....	103
Schnelleingabe von Zusatzaktivitäten, Gewicht und Kalorien	105
Das Profil	108
Der Kalender	109
Garmin Connect App und MyFitnessPal kombiniert	110

Fitbit charge 2.....	111
Einrichten des Geräts.....	111
Übersicht Dashboard.....	117
Die volle Ladung - nichts geht ohne Strom.....	123
Stell die Verbindung her.....	124
So bedienen Sie den Tracker.....	125
Sportliche und sonstige Ziele festlegen.....	128
Trainieren und tracken.....	133
Schlafphasen aufzeichnen.....	138
Gewichtsänderung erfassen.....	141
Wasserprotokoll.....	141
Lebensmittel erfassen.....	142
Koppelung mit MyFitnessPal.....	143
Was es sonst noch in der Fitbit App gibt.....	146
Firmwareupdate.....	147

Praxistipps zur Ernährung..... 149

Fett macht fett?.....	150
Braucht unser Körper Zucker?.....	151
Vollkorn schmeckt nicht?.....	152
Leckere Rezepte zum Nachkochen.....	154
Fit in den Tag Müsli.....	154
Flammkuchen.....	155
Pizza Parma Rucola.....	156

Strammer Max.....	157
Vollkorn-Spaghetti auf Gemüse	158
Leichtes Salatdressing.....	159
Ofenlachs mit Naturreis und Rosenkohl.....	160
Indisches Gemüsecurry	161
Linseneintopf.....	162
Puten-Geschnetzeltes mit Karotten und Gurkensalat.....	163
Apfel Quark Kuchen	164