

Aktuelle Nachrichten

Kalorienbedarf berechnen: Wie viele Kalorien (ver-)brauche ich? | Allgemein

Wie hoch ist der Kalorienbedarf meines Körpers? Ermitteln Sie jetzt ganz einfach Ihren individuellen Kalorienbedarf. Wenn Sie diese Kalorien-Menge zu sich nehmen, dann behalten Sie Ihr Körpergewicht bei.

Der Rechner für den Kalorienbedarf funktioniert ganz einfach:

Geben Sie einfach die geforderten Angaben in die Maske ein - und Sie erhalten sofort Ihr Ergebnis.

- Der Kalorienbedarf beziffert den gesamten Kalorienbedarf pro Tag unter Berücksichtigung Ihres Alters, Ihres Gewichts, Ihres Geschlechts und Ihrer körperlichen Tätigkeit.

Diese Werte zu kennen, ist wichtig, wenn Sie ab- oder zunehmen wollen. Damit können Sie genau steuern:

- Wenn Sie die ermittelte Kalorien-Menge zu sich nehmen, dann behalten Sie Ihr Körpergewicht.
- Liegt Ihre Kalorienaufnahme darüber, dann nehmen Sie auf Dauer zu.
- Liegt die Kalorienzufuhr darunter, verlieren Sie an Gewicht. Fürs gesunde und effektive Abnehmen sollte die zugeführte Kalorienzahl etwa 500 unter der errechneten Zahl liegen.

Ihr Arzt kann Ihnen mittels eines individuellen Ernährungschecks und einer detaillierten Ernährungsanalyse helfen, Ihr persönliches Ziel zu erreichen und präventiv Ihre Gesundheit und Vitalität zu erhalten.

Wieviele Kalorien Sie bei sportlicher Aktivität (z.B. beim Joggen) verbrauchen, können Sie mit unserem Kalorien-Verbrauchs-Rechner ermitteln.

Hier geht's direkt zu den Rechnern:

- Kalorien-**Bedarf**
- Kalorien-**Verbrauch**

"Teste Dich selbst" ist ein Service Ihrer Frauenarztpraxis Dr. Knut Sagner