Wochenbogen für Phase 1 und Phase 2

Woche Nr.	vom ... bis ...	Phase	Verbrauch im Alltag (kcal)	Fettmasse zu Beginn der Woche (kg)

Tag	Gewicht am Morgen (kg)	Gegessen (kcal)	Zuschlag (kcal)	Tagesdefizit = Verbrauch + Zuschlag − gegessen	Bemerkung	Eiweiß erreicht?
Montag						☐
Dienstag						☐
Mittwoch						☐
Donnerstag						☐
Freitag						☐
Samstag						☐
Sonntag						☐
Summe		Anzahl der Morgen: _____				

Gewicht

Wochenmittel = Summe ÷ Anzahl der Morgen _____

Wochenmittel der Vorwoche _____

Veränderung (kg) _____

Phase 2: Veränderung ÷ altes Mittel × 100 (%) _____

Fehlt ein Morgen, teilst du durch die Zahl der Tage, die du hast; fünf sollten es mindestens sein. Phase 2: etwa ein halbes Prozent pro Woche ist richtig.

Fett

Fett verloren = Summe Tagesdefizite ÷ 7.700 (kg) _____

Neue Fettmasse = alte − verloren (kg) _____

Körperfett = Fettmasse ÷ Wochenmittel × 100 (%) _____

Bauch am Montag (cm), Vorwoche _____

Frauen: Hüfte am Montag (cm) _____

☐ Fotos am Montag von allen vier Seiten gemacht

Wochenrückschau

Bauchumfang: schmaler, gleich, breiter? _____

Eiweiß: an wie vielen Tagen erreicht? _____

Kraft: Gewichte und Wiederholungen im Satzprotokoll gehalten? _____

Befinden: Hunger, Energie, Schlaf? Was war schwer? _____

_____

Nächste Woche mache ich anders, in einem Satz: _____

Warnsignale: ab der dritten Woche mehr als 1,5 kg pro Woche im Wochenmittel (dann mehr essen); Eiweiß drei Tage hintereinander deutlich verfehlt; Kraftwerte fallen zwei Wochen hintereinander (dann endet Phase 1); mehrere Tage starker Hunger oder ausgelaugt; mit Blutdrucktabletten oberer Wert unter 100 oder Schwindel beim Aufstehen (Arzt anrufen); vier Wochen bewegt sich nichts (zuerst den Zettel auf Lücken prüfen). Phase 2: Gewicht sinkt mehr als ein Prozent pro Woche und die Kraft fällt, dann 150 kcal mehr am Tag. Sei fair zu dir: Eine Woche, in der du trotz Stress, Erkältung oder viel Arbeit dein Gewicht gehalten hast, ist ein Erfolg.

Wochenbogen Phase 3: der Übergang

Du beginnst mit der Zufuhr, die du zuletzt in Phase 2 hattest, und vergleichst jede Woche am selben Tag dein Wochenmittel mit dem der Vorwoche. Die Morgengewichte der Woche trägst du auf dem Bogen mit Ampel ein.

1. Die ersten zwei Wochen hebst du auf jeden Fall an, jeweils um 150 kcal am Tag. Steigt das Wochenmittel dabei um ein halbes bis ein Kilo, ist das Wasser.
2. Sinkt das Wochenmittel ab der dritten Woche um mehr als 0,2 kg: 100 bis 150 kcal drauf. Je kleiner der Rückgang, desto kleiner der Schritt.
3. Bleibt es gleich, höchstens 0,2 kg höher oder tiefer: nichts ändern, eine stabile Woche.
4. Steigt es ab der dritten Woche um mehr als 0,2 kg: einen Schritt zurück und dort bleiben.

Woche	vom ... bis ...	Zufuhr ohne Sport (kcal)	Wochenmittel (kg)	Veränderung zur Vorwoche (kg)	Entscheidung: anheben, gleich lassen, zurück
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Sobald du zwei bis drei stabile Wochen hintereinander hast, ist die Zufuhr dieser Wochen dein Erhaltungsbedarf an einem Tag ohne Sport, und der Mittelwert dieser Wochen ist dein Zielgewicht. Den Zuschlag für Bewegung rechnest du im Übergang und danach genau wie bisher.

Mein Erhaltungsbedarf (kcal, Tag ohne Sport)

Mittelwert der stabilen Wochen = Zielgewicht (kg)

Wochenbogen Phase 3 mit Ampel

Mein Zielgewicht: _____ kg	Mein Erhaltungsbedarf: _____ kcal
Grün: bis Zielgewicht + 1 kg, also bis _____ kg	Gelb: über _____ bis Zielgewicht + 2 kg, also _____ kg
Rot: über Zielgewicht + 2 kg, also über _____ kg. Liegt dein Zielgewicht unter 65 kg, beginnt Rot schon über Zielgewicht + Zielgewicht × 0,03, also über _____ kg	

Die Ampel schaltest du nur nach dem Wochenmittel, nie nach einem einzelnen Morgen. Beispiel 79,2 kg: Grün bis 80,2, Gelb über 80,2 bis 81,2, Rot über 81,2. Beispiel 58 kg: 58 × 0,03 = 1,74; Grün bis 59,0, Gelb über 59,0 bis 59,7, Rot über 59,7.

Woche vom	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Wochen-mittel	Ampel	Was ich tue

Gelb: sofort handeln. Zwei Wochen lang wieder alles auf den Tageszettel, die Summen mit Erhaltungsbedarf plus Zuschlag vergleichen, Ursache suchen (Wochenende, Feier, weniger Bewegung, größere Portionen). Mehr bewegen, etwas kleinere Portionen, rund 300 kcal unter dem Erhaltungsbedarf, bis du wieder bei Grün bist.

Rot: sofort eine kurze Runde nach den Regeln von Phase 2: Erhaltungsbedarf minus 300 bis 500 kcal, Eiweiß 2,4 g je kg Magermasse, Zuschlag wie immer, Tageszettel vollständig, bis das Wochenmittel wieder grün ist, meist zwei bis vier Wochen. Danach direkt zurück auf den Erhaltungsbedarf. Oder eine kurze Runde nach Phase 1, ein bis zwei Wochen mit Training.