Abnehmen 3.0: Mit neuer AMI-Formel und slim Dynamics

18 03 2015 52 Prozent der Erwachsenen haben 2013 zu viel auf die Waage gebracht, das belegen die jüngsten Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Als Basis für diese Statistik wurde der Body-Mass-Index genommen, nach dem man ab einem BMI von 25, als übergewichtig gilt. Doch der BMI wird von Ernährungsexperten schon seit längerer Zeit in Frage gestellt: zu alt, zu ungenau und vor allem zu allgemein. Jetzt gibt es etwas Neues: den AMI. Der Area Mass Index soll viel präziser sein und mit der AMI-Formel soll es jetzt gelingen effektiver und leichter abzunehmen. slim Dynamics ist ein gerade freigeschaltetes Online-Ernährungsprogramm und bietet mit der AMI-Formel eine ganz neue Lösung, den Pfunden nachhaltig den Kampf anzusagen.

Leadin

52 Prozent der Erwachsenen haben 2013 zu viel auf die Waage gebracht, das belegen die jüngsten Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Als Basis für diese Statistik wurde der Body-Mass-Index genommen, nach dem man ab einem BMI von 25, als übergewichtig gilt. Doch der BMI wird von Ernährungsexperten schon seit längerer Zeit in Frage gestellt: zu alt, zu ungenau und vor allem zu allgemein. Jetzt gibt es etwas Neues: den AMI. Der Area Mass Index soll viel präziser sein und mit der AMI-Formel soll es jetzt gelingen effektiver und leichter abzunehmen. slim Dynamics ist ein gerade freigeschaltetes Online-Ernährungsprogramm und bietet mit der AMI-Formel eine ganz neue Lösung, den Pfunden nachhaltig den Kampf anzusagen. Tim Kuchenbecker berichtet.

Abnehmen ist gar nicht so einfach, wer es schon einmalversucht hat, der weiß wovon die Rede ist, denn derjenige hat es oftmals auchschon ein zweites und auch ein drittes Mal probiert. Und nicht selten dabei denBody-Mass-Index als Grundlage für den Diät-Erfolg genommen. Denn vieleDiätprogramme empfehlen anhand des eigenen BMI's die Kalorienmenge, die ich zumir nehmen darf, damit ich auch tatsächlich Gewicht verliere.

O-Ton

Es musste also etwas Individuelleres gefunden werden, eine Maßeinheit, dietatsächlich den einzelnen Menschen betrachtet. Mit einem 3D-Laser-Scanningwurden mehr als 400 Probanden berührungslos vermessen - die Körperoberflächenauf den Quadratmillimeter genau berechnet. Daten wie Gewicht, Größe, undLebensgewohnheiten wurden gesammelt. Das Forschungsprojekt von Prof. ElmarSchlich und seinem Team an der Universität Koblenz-Landau stand unter dem Titel"Über den Area Mass Index - kurz AMI - zur Energiebilanz des Menschen".

O-Ton

Und, wenn die Energiebilanz des Menschen entscheidend ist, dann kommt es hier zueinem Teufelskreis: Denn Energie nehmen wir durch Nahrung auf und wirverbrauchen sie, indem unser Körper Wärme abgibt. Doch je dicker ich bin, destogrößer ist meine Fettschicht und die wiederum speichert die Wärme. O-Ton

Das Unternehmen slim Dynamics soll da jetzt Unterstützung bieten und sprichtauf der eigenen Webseite slim-dynamics.com von einer wissenschaftlichenRevolution. Mit der Area-Maß-Index-Formel, der AMI-Formel - soll das täglicheKalorienbudget exakt berechnet werden. Firmenchef Harald Piendl.

O-Ton

Um die komplexe Energiebilanz des Menschen berechnen zu können, braucht es jedeMenge Informationen des Diät-Willigen.

O-Ton

Es wird bei slim Dynamincs aber bewusst nicht von einer Ernährungsumstellunggesprochen.

O-Ton

Es geht um Nachhaltigkeit - kein Jojo-Effekt nach wenigen Wochen. Mein auf michindividuell abgestimmter Ernährungs- und Bewegungsplan, wird von Expertenangefertigt, die mir auch mit Rat und Antworten beiseite stehen. Das Unternehmen möchte, dass der Kunde die Themen Bewegung und Ernährung,passend zur eigenen Person, generell verinnerlicht.

O-Ton

Drei bis sechs Monate dauert es etwa, bis die richtigen Verhaltensweisen imUnterbewusstsein angekommen sind. Auf slim-dynamic.com gibt es dafür Rezepte,Ernährungspläne, Bewegungsempfehlungen für den Alltag, Tipps und Tricks, wieich auch in Restaurants problemlos essen gehen kann und vieles mehr. 249 Eurosoll die Jahresmitgliedschaft inklusive Betreuung kosten, zum Start derWebseite gibt 's den Einstieg für 149 Euro.

O-Ton

Für einen Diät-Erfolg, ist man dann aber doch irgendwie auch noch ein Stückchen selbst verantwortlich. Tim Kuchenbecker, Redaktion.