

Informationen

Diese Seite bietet Ihnen einen Überblick über My Miracle und seine Funktionen. Sie erklärt einfach und verständlich, warum die Mehrzahl der Bevölkerung heute Übergewicht hat, wo unser Programm Ihnen helfen kann und wie sich die Ihnen zur Verfügung stehenden Punkte zusammensetzen.

Willkommen in einem gesünderen Leben

Jeder lebt von Energie. Ein Energiebedarf, der, je nachdem ob man viel oder wenig wiegt, ob man weiblich oder männlich ist, ob man alt oder jung ist, unterschiedlich hoch ausfallen kann. Von einigen My Miracle-Teilnehmern wird gerne der Vergleich mit einem Auto herangezogen. Ein großer Geländewagen verbraucht mehr Sprit als ein kleiner Smart.

Wir nehmen zu, beziehungsweise sind übergewichtig, weil wir über längere Zeit viel mehr an Energie zu uns genommen haben, als unser Körper benötigt hat. Im Idealfall nimmt man genauso viel Energie zu sich, wie der Körper verbraucht, dann hält man sein Gewicht und wird nicht dicker. In der heutigen Zeit voller Stress, Büroarbeit und Fastfood ist dies jedoch kaum möglich. Daher muss man zum Abnehmen weniger Energie zu sich nehmen, als der Körper verbraucht. Denn nur so geht der Körper an seine angefüllten Fettreserven. Vergleichen kann man dies mit einem Glas Wasser. Füllt man mehr nach, als man trinkt, läuft das Glas irgendwann über. Füllt man genauso viel ein, wie man trinkt, hält sich alles im Gleichgewicht. Hat man jedoch mehr eingefüllt, als man verbraucht, muss man eine Zeit lang weniger einfüllen, als man trinkt. Nur dadurch kommt man auf das ideale Maß, so viel einzufüllen wie man verbraucht.

Bei der Anmeldung errechnet unser System mit dem Budgetrechner die Ihnen zustehende Menge an Punkten die Sie zum Abnehmen benötigen. Da, wie bereits erklärt, der Energieumsatz oder anders gesagt der Kalorien- bzw. Kilojoulesbedarf, also die Punkte sich immer an das jeweilige Gewicht anpassen, verändert sich dieser Punktwert während Ihrer Abnahme und wird weniger. Sie erinnern sich sicher an das Autobeispiel. Um zu sehen, wie viele Punkte Sie nach einer Abnahme von 10 kg hätten oder wie viele Punkte zum Beispiel Ihrem Ehemann oder Ihrer Freundin zur Verfügung stehen würden, können Sie den Budgetrechner verwenden. Dieser errechnet das Budget anhand der eingegeben Daten.

Wie bereits erwähnt, ist der Punktwert weniger als das, was Ihr Körper am Tage braucht, jedoch nicht so viel weniger, dass Ihr Körper in den Hungerstoffwechsel fällt, was bei verschiedenen Crashdiäten durchaus passieren kann und zum Jojo-Effekt führen würde. Die Energie, die die Lebensmittel liefern, ist immer in Kalorien bzw. Kilojoules angegeben und findet sich auf jeder Nahrungsverpackung. Dort finden Sie meist auch Portionswerte neben den Werten pro 100 Gramm. Die Kilojoules- bzw. Kalorienangabe muss man sich als eine Art Zusammenfassung der angegebenen Werte für Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß vorstellen. Es ist quasi eine vereinfachte Zusatzinformation. Jedes Gramm Fett, genauso wie jedes Gramm Kohlenhydrate, Eiweiß und Alkohol hat einen bestimmten Energie- und somit auch Kilojoules- bzw. Kalorienwert. Man multipliziert die Grammzahl mit dem entsprechenden Energiewert, addiert dann die drei jeweiligen Werte und erhält die Kilojoules- bzw.

Kalorienzahl, die praktischerweise schon fertig ausgerechnet auf der Verpackung der Lebensmittel steht. Diese Energie rechnen wir einfach, und ohne geheimes hin und her rechnen, mit der Formel „Kalorien geteilt durch 50“ um. So werden die Kalorien in ein handliches Format gebracht. Haben Sie lediglich Kilojoules-Angaben zur Hand, muss diese durch 209,3 geteilt werden, da eine Kalorie 4,186 Kilojoules entspricht.

Mit dem Rechner können Sie so die Kilojoules bzw. Kalorien von Lebensmitteln schnell in Punkte umrechnen, oder Sie nutzen unsere Lebensmitteldatenbank mit weit über 100.000 Einträgen, um ohne Blick auf die Verpackung Punkte für ein Lebensmittel zu erhalten. Die Punkte tragen Sie dann, entweder manuell oder über die Direktlinkfunktion, in das Tagebuch ein. Das Tagebuch gibt Ihnen Ihr Punktebudget vor und zieht automatisch die verbrauchten Punkte von den noch verfügbaren ab. So haben Sie Ihr Budget immer voll im Griff.

Wir empfehlen alles vor dem Verzehr abzuwiegen, da man sich sehr schnell mit den Mengenangaben verschätzt. Vor allem sind die auf der Packung vorgegeben Portionsgrößen oft so klein, dass man sich, wiegt man nicht ab, sofort verschätzt und mehr zu sich nimmt, als der Körper zum Abnehmen braucht. Zudem empfehlen wir Ihnen alles direkt ins Tagebuch einzutragen. Erfahrungsgemäß überlegt man es sich dann zweimal, ob man beispielsweise die Chips isst oder nicht.

Zur Motivation dient unsere riesige Community. Im Forum werden schnell und zuverlässig Fragen beantwortet, aber auch das Plaudern oder Trostspenden kommt nicht zu kurz. Sollte die Motivation wirklich einmal im Keller sein, lesen Sie die Erfahrungsberichte der erfolgreichen My Miracle Teilnehmer und holen sich so die nötige Motivation. Zudem erarbeiten Sie sich mit der Zeit, durch die wöchentliche Gewichtsaktualisierung eine schöne Gewichtsverlaufskurve, die Sie zusätzlich motiviert, können bei den Wiegetagen mitmachen und durch aktive Teilnahme sich in der Liste der Errungenschaften an die Spitze setzen.

Sonderpunkte, Freipunkte und Sportpunkte ?

Ihr gesamtes errechnetes Budget besteht aus Freipunkten und aus Sonderpunkten. Errechnet Ihnen das System beispielsweise 26 Freipunkte und 6 Sonderpunkte, so stehen Ihnen insgesamt 32 Punkte zur Verfügung, was 1.600 Kalorien bzw. 6.697 Kilojoules entspricht. Freipunkte stehen Ihnen, wie der Name schon sagt, frei zur Verfügung und können für jedes Nahrungsmittel genutzt werden. Ob dies der Nudelauflauf, die Cola oder der Kuchen ist. Davon zu unterscheiden sind die Sonderpunkte. Diese Punkte sind nicht komplett frei, sondern sind für Obst und Gemüse reserviert. Diese Sonderpunkte (erscheinen im Tagebuch mit einem gelben Punkt) dürfen auch nur für Obst und Gemüse - roh oder gekocht - (auch Säfte ohne Zuckerzusatz) verbraucht werden. Bei Mischprodukten wie einem Fertigsalat mit Dressing, Schinken und Käse oder ähnlichem, sowie bei Kuchen und Torten mit sehr geringem Obstanteil, ist der Wert an Sonderpunkten so verschwindend gering, dass diese Produkte komplett als Freipunkte angerechnet werden sollten. Die Sonderpunkte sind das Mindestmaß an Obst und Gemüse, was Sie zu sich nehmen sollten. Verbrauchen Sie weniger Sonderpunkte als Ihnen zustehen, verfallen diese. Verbrauchen Sie mehr, wird der Differenzbetrag von den Freipunkten abgezogen. Haben Sie beispielsweise nur noch einen

Sonderpunkt übrig, essen allerdings einen Apfel, der aufgrund seines individuellen Gewichts 1,7 Sonderpunkte hat, wird der verbleibende Punkt von den Sonderpunkten und 0,7 Punkte von den Freipunkten abgezogen. Ein unendliches Obst- und Gemüseessen, ohne sich dafür Punkte anzurechnen, ist also nicht möglich. Obst und Gemüse enthalten Energie, auch wenn viele Menschen meinen, Obst und Gemüse hätten keinen Brennwert. Gemüse hat tatsächlich sehr wenig Energie und dazu noch viele wichtige Ballaststoffe. Obst hingegen hat einen hohen Energiewert, da es sehr viel Zucker, der zu den Kohlenhydraten gehört, enthält. Eine Banane hat beispielsweise im Durchschnitt 125 Kalorien. Aus diesem Grund müssen Sie bei einer erfolgreichen Diät auch die Nährwerte von Obst und Gemüse beachten. Außer Frage steht natürlich, dass Obst für 600 Kalorien besser und gesünder ist, als ein Burger mit dem gleichen Energiewert.

Sportpunkte sind solche, die Sie sich gutschreiben können, müssen es aber nicht. Wie bereits erwähnt, errechnet Ihnen das System die Punkte, die Sie benötigen, um abzunehmen. Das System weiß natürlich nicht, ob und wie viel Sport Sie machen. Daher ist dies auch nicht einberechnet. Wer Sport macht, verbraucht Kalorien. Der Energiebedarf steigt also. Machen Sie jeden Tag extrem viel und anstrengenden Sport, wie zum Beispiel zwei Stunden Fußball oder Volleyball spielen, so sollten Sie die Punkte, die Sie sich durch Sport erarbeitet haben, auf jeden Fall in Ihr Tagebuch eintragen und auch essen. Machen Sie hingegen nur hin und wieder Sport wie etwas radeln, leichte Gymnastik oder 1-2-mal die Woche Fitnessstudio, so können Sie sich die Punkte gutschreiben, da Sie Energie verbraucht haben. Dies müssen Sie jedoch nicht, da sich der Sport im normalen Rahmen bewegt. Es bleibt Ihre Entscheidung. Wichtig ist immer auf den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse zu hören.

Ihre Sportpunkte können Sie über den My Miracle Sportrechner ausrechnen und wie folgt in das Tagebuch eintragen: Behandeln Sie den Sport wie ein Lebensmittel, das Sie eintragen wollen. Schreiben Sie zum Beispiel „Volleyball (60 Minuten)“ in die linke Spalte und tragen Sie dann die Punkte, die Sie mit dem Sportrechner errechnet haben, in das Punktefeld, mit einem negativen Vorzeichen davor, ein (beispielsweise -5). Das Tagebuch erhöht dann entsprechend Ihre Freipunkte.

Für wen ist My Miracle geeignet?

Unser Abnehmprogramm unterstützt Personen dabei, nach ihren individuellen Fähigkeiten abzunehmen. Allerdings sind wir keine medizinische Organisation und können natürlich auch keine medizinischen Ratschläge geben oder Diagnosen stellen. Diese Internetseite richtet sich ausschließlich an gesunde Erwachsene. Sie ist nicht für die Benutzung von Minderjährigen, Schwangeren, Personen mit gesundheitlichen Problemen oder Personen mit erheblichem Übergewicht geeignet. Bevor diese Personen mit dem Abnehmen beginnen, sollten sie den Rat eines Arztes einholen. Dieser kann Ihnen mitteilen, ob unser Programm das Richtige für Sie ist. Wobei wir hier sagen können, dass viele Mitglieder nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt unser Programm erfolgreich nutzen. Ebenso sollten aber auch Menschen mit Untergewicht vor der Nutzung des Programms den Rat eines Arztes einholen.