

# Richtige Bauchumfangmessung

## Richtiger Zeitpunkt - wann soll ich messen?

Am Morgen – vor dem Frühstück – im Badezimmer – unbekleidet – vor dem Spiegel.

## Richtige Höhe - wo soll ich messen?

Dort, wo der Bauch den größten Umfang hat. Bei den meisten Menschen ist das etwa in Nabelhöhe. Individuelle Stelle suchen und merken!

## Messung 1

Bauch ganz einziehen und messen.

## Messung 2

Bauch ganz hinausstrecken und messen.

## Messung 3

Bauch entspannen und Umfang in Mittellage messen.

Diese Messung ergibt den wichtigsten Wert, für den auch die oben angeführten Zielwerte gelten. Es empfiehlt sich dennoch, auch die beiden anderen Werte zu notieren. Wenn die Differenz zwischen Ausatmen und Einatmen größer wird, so ist das oft ein Zeichen, dass man auf dem richtigen Weg ist.

## Bauchumfang markieren

In Mittellage auf der Außenfläche des Maßbandes - am besten mit rotem Filzstift!

## Markierung des Zielwertes

(100 cm bzw. 90 cm) an der Außenfläche des Maßbandes - am besten mit grünem Filzstift!

## Motivationsfoto

Machen Sie ein Foto von sich. Der Farbabzug/Ausdruck sollte möglichst groß sein (A4). Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Ihr Bauch aussieht, wenn Sie den Zielwert erreicht haben. Zeichnen Sie die Kontur in grün auf das Bild. Dieses Bild hängen Sie am besten im Badezimmer auf. Setzen Sie das Datum fest, bis wann Sie die neue Kontur erreicht haben wollen. (Realistisch ist 1 cm/Monat!).

# Ernährungstipps

## 10 Regeln zur Ernährung

1. Essen Sie nur wenn Sie Hunger haben.
2. Hören Sie auf wenn Sie satt sind.
3. TRINKEN ist wichtiger als Essen – mindestens 1 1/2 Liter Wasser, zuckerfreie Getränke oder Tee (Alkohol: maximal 2/8 Wein) trinken.
4. ALLES was in der Natur wächst ist GESUND (viel Gemüse, Obst und Salat).
5. Vermeiden Sie VERSTECKTES FETT (Kuchen, Schokolade, Milchschnitte, Wurst, Käse, Vollmilch, Fertiggerichte).
6. Beilagen sind HAUPTSPEISEN (Reis, Kartoffel, Nudeln) Fleisch und Wurst sind BEILAGEN.
7. ROH ist besser als GEKOCHT und besser als VERARBEITET und mit Fett versetzt (Saucen, Dressings, Bechamel, Panier).
8. Zumindest 2 x wöchentlich Fisch und Reis essen. Einen Gemüse/Obst-Tag pro Woche einschalten.
9. Maximal 35 Gramm Fett/Tag von Landtieren, maximal 70 Gramm Gesamtfettmenge/Tag.
10. Nach dem Essen soll man sich BEWEGEN!

**Wenn Sie diese 10 Regeln einhalten, reduzieren Sie Ihren Bauchumfang garantiert um 1 cm pro Monat.**



# Bauch Umfang Maßband **BUM**



## Das Maßband für Ihre Gesundheit

**Bauchumfang RICHTIG messen**

