



## Vom Biggest Loser zum absoluten Gewinner Kandidat Peter nutzt den aeroscan für sein weiteres Training

**Dormagen, 12. Mai 2011** – Mit dem unglaublichen Kampfgewicht von 191,8 Kilogramm ging es für Biggest Loser-Kandidaten Peter erstmals ran an den Speck. In der neuesten Staffel der KabelEins-Erfolgsdoku startete er zusammen mit seiner Teamgefährtin Elena über eine Wildcard. Während sich die übrigen Kandidaten bereits als Duo für die Abnehm-Doku bewarben, lernten sich Elena und Peter erst im Camp kennen.

Mittlerweile hat Peter knapp ein Viertel seines damaligen Körper-gewichts verloren. Beim Wiegen nach Woche 9 des Biggest Loser-Camps zeigte die Waage ein Abnehm-Ergebnis von beeindruckenden 44,2 Kilogramm. Viel Sport und eine radikale Ernährungsumstellung haben sich für den Buchhändler aus Dortmund sichtlich ausgezahlt.

Mit Hilfe des aeroscan hat Peter nun bei leistungsdagnostik.de seinen Grundumsatz bestimmen lassen. Die dabei gemessene Kalorienzahl kann er ideal in seinen Ernährungsplan einfließen lassen. Der Grundumsatz stellt nämlich die Mindestmenge an Energie dar, die der Körper zur Aufrechterhaltung seiner Grundfunktionen benötigt. Wird zum Beispiel im Rahmen einer strikten Reduktionsdiät (Nulldiät) dieser Energiebedarf unterschritten, schaltet der Körper in einen Sparmodus und senkt den Grundumsatz ab.

Dies geschieht unter anderem durch den Abbau von Muskelgewebe, was auch den anfänglich hohen und vermeintlich positiven Gewichtsverlust bei einer Diät erklärt. Im Anschluss an eine Reduktionsdiät führt bereits eine Erhöhung der Energiezufuhr auf Normalniveau durch den insgesamt jedoch gesunkenen Verbrauch zu einer verstärkten Gewichtszunahme.

Umgangssprachlich wird dies als „Jojo-Effekt“ bezeichnet. Wo die jeweilige Kalorien-Untergrenze liegt, ist jedoch bei jedem Menschen unterschiedlich und sollte immer individuell gemessen werden. Das ist mit dem aeroscan schnell, unkompliziert und dennoch hochpräzise möglich.

Ein weiterer Vorteil für Peter: dank des aeroscan hat er nun individuelle Trainingsbereiche bekommen, an die er sich ganz einfach halten kann, indem er beim Training auf seine Pulsfrequenz achtet. Die Trainingsbereiche wurden für Peter so bestimmt, dass er zum Einen optimal seinen Fettstoffwechsel trainiert und zum Anderem möglichst viele Kalorien verbrennt. Ein solches Training ist nicht nur abwechslungsreich, sondern in höchstem Maße sinnvoll für eine nachhaltige Gewichtsreduktion.

**Lassen Sie sich von leistungsdagnostik.de unverbindlich über die Vorteile des aeroscan unter anderem bei der Gewichtsreduktion informieren und vermeiden Sie den fiesen Jojo-Effekt.**