

# FIGURCOACH



Einfach ins Gleichgewicht kommen

## Impressum

### Konzeption: Prof. Dr. Volker Pudiel

Das System „FIGURCOACH“ ist Eigentum der WeCARE GmbH. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne schriftliche Genehmigung der WeCARE GmbH ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Microverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© WeCARE – Gesellschaft für interdisziplinäres Gesundheitsmanagement mbH, Göttingen

## Herzlich willkommen beim FIGURCOACH!

*Sie haben Glück, denn Sie halten das moderne System fürs Wunschgewicht in der Hand, mit dem Sie auf Dauer eine gute Figur machen.*

Der **FIGURCOACH** ist so einfach, dass man kaum glaubt, wie viel wissenschaftliches Know-how in diesem System steckt. Es kann – fachlich gesprochen – sowohl Ihre Energie- als auch Ihre Nährstoffbilanz regulieren. Aber ohne dass Sie etwas über Energie und Nährstoffe lernen müssen.

Entwickelt wurde der **FIGURCOACH** von Prof. Dr. Volker Pudiel von der Ernährungspsychologischen Forschungsstelle der Universität Göttingen in Zusammenarbeit mit zwei Ernährungswissenschaftlerinnen.

Der **FIGURCOACH** beobachtet Ihre Kalorien, ohne dass Sie es bemerken, und sorgt gleichzeitig dafür, dass Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Vitamine und Mineralstoffe, aber auch Ballaststoffe stimmen ebenfalls.

Der **FIGURCOACH** ist – sozusagen – die ins praktische Leben übersetzte Ernährungswissenschaft, ohne ernährungswissenschaftlich zu wirken. Sie essen, trinken und genießen. Der **FIGURCOACH** verschafft Ihnen jederzeit den richtigen Überblick.

Im **FIGURCOACH** stecken jede Menge Computerberechnungen und Nährstoffweisheit. Nach außen hin tritt er ganz unscheinbar auf. Es gibt drei Symbole. Eine Liste mit Lebensmitteln ordnet die Symbole zu. Die Kreise stehen für Fett, die Dreiecke und Vierecke für Kohlenhydrate. Der Unterschied: Dreiecke gibt es für Kohlenhydrate mit geringer, Vierecke für solche mit stärkerer Auswirkung auf den Blutzuckerspiegel. Das Verhältnis von Fett zu Kohlenhydraten entspricht den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE e. V.). Sie essen und streichen auf den Tagestellern die Symbole ab. Das ist es! Das ist wirklich schon alles!

Gerechnet haben nämlich andere für Sie. Sie vergessen Tabellen und Taschenrechner und halten sich Ihren Kopf frei. Für mehr Genuss beim Essen. Mit dem **FIGURCOACH** können Sie nicht nur abnehmen, er wird Ihnen auch helfen, Ihr Wunschgewicht langfristig zu halten.

Dafür gibt es verschiedene Pläne, die Sie später noch kennen lernen werden. Schon gespannt? Wir zeigen Ihnen, wie einfach und sicher der FIGURCOACH funktioniert.

## So funktioniert der FIGURCOACH!

Zunächst der Überblick über die Komponenten vom FIGURCOACH.

Sie brauchen:

- ◆ diese Anleitung
- ◆ Wochenbuffets
- ◆ die Liste „Lebensmittel“ mit 1.500 Lebensmitteln und ihren Symbolen

## Die Spielregeln für Ihren Erfolg

Das sind Ihre Werkzeuge, um ins Gleichgewicht zu kommen. Keine Zahlen, keine Kalorien, keine Angaben in Milligramm über Vitamine. Aber jede Menge Lebensmittel und Speisen in der Broschüre.

**► Grundsätzlich gibt es keine Verbote**

Damit ist die erste Spielregel vom FIGURCOACH bereits verraten:

„Es ist verboten, sich ein Lebensmittel zu verbieten.“

Sie essen, was Sie wollen. Wie viel, nun, darüber informiert Sie Ihr Punktekonto mit zwei Symbolen auf den Tagestellern.

### ► Der Pfiff vom FIGURCOACH

Für jeden Tag verwenden Sie einen Tagesteller. Sie wählen Ihre Speisen und schauen in der Lebensmittel-Liste nach, welche und wie viele Symbole Ihre Wahl erhält.

Diese Symbole streichen Sie in Ihrem Tagesteller ab.

Das ist schon alles. Wenn Sie bis zum Abend alle Symbole des Tagestellers abgestrichen haben, haben Sie sich ausgewogen ernährt. Das Geheimnis steckt in den unterschiedlichen Symbolen und ihrer Anzahl. Für die Trinkmenge finden Sie ein Glas mit Symbolen, die Sie ebenfalls abstreichen.

Die Symbole ●, ▲ und ■ sorgen dafür, dass Ihre Ernährung den Empfehlungen der Wissenschaft entspricht. Und ob Sie es glauben oder nicht, um abzunehmen oder um das Gewicht zu halten (das wird über den Plan reguliert) sollten Sie alle Symbole „aufessen“. Nicht sparen und Symbole übriglassen. Nein:

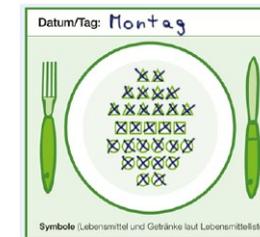
Nur der voll abgestrichene Tagesteller ist der ganze Erfolg.

### ► Von Krediten und Guthaben

Was tun, wenn die Symbole nicht ausreichen? Oder Symbole übrig bleiben? Kein Problem. Die dritte Spielregel des FIGURCOACH heißt: ruhig bleiben, Flexibilität bewahren. Sie können montags Symbole, die Sie unbedingt noch essen wollen, von Dienstag oder Mittwoch ausleihen. Nur sollten Sie den Kredit dann auch zurückgeben. Ein Guthaben von Mittwoch können Sie am Donnerstag oder Freitag verzehren. Egal, bei welchem Symbol. Aber ●-Kredite müssen auch als ● „zurückgezahlt“ werden, ▲-Kredite werden als ▲-Kredite zurückgezahlt, und ■-Kredite werden als ■-Kredite ausgeglichen.

Wichtig ist, damit der FIGURCOACH erfolgreich funktioniert: Wenn Sie die 7 Tagesteller auf dem Wochenbuffet abgestrichen haben, dann sollten alle Symbole abgestrichen sein. Auf ein oder zwei Symbole insgesamt kommt es natürlich nicht an.

Schon Lust, anzufangen? Sie haben sich Ihr Wochenbuffet schon ausgedruckt? Ja! Dann können Sie starten. Noch ein paar Kleinigkeiten gibt es zu klären.



### ► Wie es dann ganz genau geht

Alles was Sie essen, wird als ●, ▲ oder ■ nach den Angaben in der Lebensmittel-Liste abgestrichen. Gerichte können auch eine bestimmte Kombination aus verschiedenen Symbolen haben. Nach wenigen Tagen wissen Sie, welche und wie viele Symbole Ihre bevorzugten Lebensmittel bekommen. Diese können Sie in Ihre Favoritenliste eintragen, damit Sie die Angaben schnell parat haben. Es wird also immer einfacher.

Ziel: alle Symbole auf dem Tagesteller abstreichen. Wenn Sie einmal ein Lebensmittel oder ein Gericht in der Liste nicht finden, dann nehmen Sie einfach ein ähnliches Lebensmittel oder ein ähnliches Gericht. Wenn Sie eine Mahlzeit essen (z. B. in einem Restaurant), bei der Sie ganz unsicher sind, welche und wie viele Symbole dafür ausgestrichen werden sollen, dann nehmen Sie die folgende Kombination: 8 x ● und 5 x ▲. Bei Mahlzeiten mit sehr viel Zucker nehmen Sie 8 x ● und 5 x ■.

Auch in Getränken sind Kalorien und Nährstoffe enthalten, darum zählen diese natürlich auch mit.

### ► Bewegung gehört auch dazu

Wirklich perfekt wird Ihr Tagesteller, wenn Sie auch die Bewegungssymbole abstreichen. Wenn Sie sich 10 Minuten lang aktiv bewegen (Spazieren oder einkaufen gehen, Fahrradfahren, Sport) dürfen Sie eines der Bewegungssymbole abstreichen. Wenn Sie eine Stunde lang Rad fahren, dann haben Sie alle Bewegungssymbole „abgearbeitet“.



## Nochmals in Kurzfassung die Spielregeln:

1. Es gibt keine Verbote.
2. Symbole für Lebensmittel in der Liste finden.
3. Alle Symbole auf dem Tagesteller abstreichen.
4. Kredite und Guthaben sind möglich.
5. Auf ausreichend Flüssigkeit achten.
6. Für 10 Minuten Bewegung ein Bewegungssymbol abstreichen.
7. Nach einer Woche sind im Wochenbuffet alle Symbole abgestrichen.
8. Genießen Sie Ihr Essen.

Noch Fragen? Bei

<http://gesund-abnehmen.apotheken-umschau.de.de>

gibt es ein Forum zum **FIGURCOACH**.

Schauen Sie doch mal vorbei!





[www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

**Gesund  
abnehmen**

