

## **Wunschgewicht per Computer: Gezielt abnehmen mit der Software "ernährungsmanager"**

Mülheim an der Ruhr (ots) - Die im letzten Jahr erfolgreich gestartete Ernährungssoftware "ernährungsmanager" ist nun in der Version 2007 erhältlich. Die Software besteht aus einem leistungsstarken Ernährungstagebuch sowie umfangreichen Auswertungstools. Versteckte Fette und heimliche Kalorienbomben sind damit schnell erkennbar. Zahlreiche Grafiken veranschaulichen, wie am einfachsten eine dauerhafte Gewichtsreduktion erreicht werden kann. Eine Kalorien-Ampel zeigt immer den aktuellen Kalorienstand an. Enthalten ist zudem eine Kalorientabelle mit bis zu 10.000 Nahrungsmitteln. Eine kostenlose Demoversion ist im Internet unter [www.ernaehrungsmanager.de](http://www.ernaehrungsmanager.de) erhältlich.

Eine wichtige Kennzahl für jede Diät ist der BMI (Body Mass Index). Der ernährungsmanager berechnet den BMI täglich neu und zeigt in einer Grafik an, ob der Anwender Unter-, Normal- oder Übergewicht hat. Für Menschen mit Adipositas wird zusätzlich nach dem Schweregrad unterschieden. In der Grafik für den Gewichtsverlauf wird zudem auch das Wunschgewicht eingezeichnet. So bleibt das Ziel immer deutlich vor Augen.

Der ernährungsmanager bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten die eigene Ernährung genauestens zu untersuchen. Anschauliche Grafiken erleichtern dabei die Übersicht. Zusätzliche grafische Darstellungen zeigen Energiezusammensetzung, Kalorienbilanz sowie die Bilanzen jedes einzelnen Nährstoffes an. Hilfe für einen Ernährungsplan bietet das Modul "Ernährungsumstellung". Das Ernährungstagebuch mit Nährwerttabelle bietet eine Vielzahl von Einstellmöglichkeiten und eine einfache Drag&Drop-Bedienung per Maus.

Auch die Kalorien-Ampel lässt sich flexibel einstellen: bei einer Low-Fat-Diät kann aus der Kalorien- eine Fett-Ampel gemacht werden, Menschen mit Untergewicht können eine Mindestkalorienzahl angeben, Sportler können ihren Eiweißbedarf kontrollieren und bei Fructoseintoleranz überwacht die Ampel die Fructoseaufnahme.

Der ernährungsmanager wird in drei Versionen angeboten: Light (29,95 Euro), Standard (59,95 Euro) und Premium (79,95 Euro).

Rückfragehinweis:

- ernährung & fitness -

Jürgen Abeln

Luxemburger Allee 100

45481 Mülheim an der Ruhr

Deutschland

Tel. +49 (0)208 / 8484237

E-Mail: kontakt@ernaehrungsmanager.de

Internet: www.ernaehrungsmanager.de

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0007 2007-01-04/07:29

040729 Jän 07

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20070104\\_OTS0007](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20070104_OTS0007)