Energieumsatzberechnung

FTZ Fitness Therapie Zentrum Mühldorf

Gewicht:	**78** kg		
	pro Tag:	pro Woche:	
Grundumsatz:	1872	13104	kcal
Arbeitsumsatz:	618	3707	kcal
Sportumsatz:		2200	kcal
bei zusätzlichen Training von:			
2 x pro Woche FTZ Miha Zirkel je 1 Stdn		**1300**	kcal
1 x pro Woche Spinning Training im FTZ je 1 Stdn		**900**	kcal

bedeutet Gewichtsreduzierung von	0,3	Kilogramm pro Woche
Bedeutet pro Monat eine Gewichtsreduzierung von	**1,2**	**Kilogramm pro Monat**

Bei gleichbleibenden Ernährungsgewohnheiten