

Stolperstein „Kalorien“: Bewusst genießen mit dem JogStyle von Omron

Für viele ist das eigene Körpergewicht ein leidiges Thema. Hier und da ein Pölsterchen zu viel, die Waage zeigt auch nicht den gewünschten Wert und die Hose sitzt zu eng. Für eine gesunde und erfolgreiche Diät ist es wichtig, dass eine negative Kalorienbilanz erreicht wird, d.h. dass weniger Kalorien aufgenommen als verbraucht werden. Der JogStyle von Omron Healthcare ist das ideale Tool, um den eigenen Energiehaushalt zu kontrollieren und die gewünschte Gewichtsreduktion zu erzielen.

„Kalorien“ sind häufiges Gesprächsthema. Dabei ist der verwendete Begriff per se eigentlich schon falsch, denn der Name Kalorie als Indikator für Brennwert von Nahrungsmittel heißt korrekt Kilokalorie (kcal). Doch was verbirgt sich hinter der Bezeichnung der Kilokalorie, wie sie doch auf jeder Packung eines Nahrungsmittels zu finden ist? In der Einheit kcal misst man die Energiemenge, die in Nahrungsmitteln steckt. Proteine, Fette und Kohlenhydrate sind die Hauptquellen der Energie für einen aktiven Organismus. Ein Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate enthält ca. 4 Kilokalorien, in einem Gramm Fett sind ca. 9 kcal enthalten. Es ist also nicht schwer zu berechnen, dass ein Kilogramm Fettanlagerungen ungefähr 7700 Kilokalorien enthält. Im Internet finden sich eine Menge Kalorientabellen, die detailliert darüber Aufschluss geben, wie viele Kalorien in jenem oder anderen Nahrungsmittel enthalten sind. Eine ausgewogene Ernährung aus fettarmen und ballaststoffreichen Lebensmitteln ist das A und O für eine gesunde Diät. Viel Obst und Gemüse, Putenfleisch, Fisch und Getreideprodukte geben dem Körper die nötigen Nährstoffe, enthalten aber wenige Kalorien. Doch Vorsicht ist geboten! Hinter vermeintlich gesunden Lebensmitteln wie Müsli und Cornflakes, Weißbrot und Fitness-Riegeln stecken oft gemeine Kalorienfallen.

Mit dem JogStyle von Omron hat man über das sportliche Training hinaus die Möglichkeit, auch im Alltag den eigenen Energiehaushalt zu kontrollieren. Dank der Nährwertangaben auf den Lebensmittelpackungen ist es möglich, die durchschnittliche Kalorienaufnahme zu berechnen und mithilfe des JogStyle eine negative Kalorienbilanz zu erzielen. Ob im Büro, beim

Einkaufen, bei der Hausarbeit oder während des Trainings: Der JogStyle zeichnet den Kalorienverbrauch auf und speichert ihn bis zu sieben Tage ab. Weitere wertvolle Tipps für gesundes Leben und bewusstes Genießen sowie interessante Informationen über aktives Laufen gibt's jetzt auch auf dem neuen Online-Blog von Omron: www.myjogstyle.de. Vorbeischauen lohnt sich!

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON Medizintechnik Handelsgesellschaft mbH

Marco Buhr

John-Deere-Str. 81a

68163 Mannheim

Tel: +49 (0)172 888 69 57

Email: marco_buhr@eu.omron.com

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

OMRON Healthcare wurde 1933 in Kyoto gegründet und ist heute führender Hersteller sensorischer Systeme und Technologien im Gesundheitsmarkt. Seit 35 Jahren hat sich das deutsche Tochterunternehmen OMRON Medizintechnik mit kontinuierlichen Innovationen erfolgreich etabliert. Spitzentechnologien, interpretiert für exakte Messtechnik bei einfacher, intuitiver Bedienung, machen Omron-Produkte dabei nicht nur für Profis, sondern auch für den allgemeinen Gebrauch zugänglich. Im Jahr 2009 erwirtschaftete das Unternehmen mit rund 4.000 Mitarbeitern weltweit einen Umsatz von 570 Milliarden Euro.