

WILLKOMMEN! BIENVENUE! WELCOME!

to the world of

MagicWorkbooks®

FATFighterXXL

Dieses MagicWorkbook wurde als Excel Arbeitsmappe entwickelt.

Alle DATEN können individuell eingegeben und geändert werden.

Es enthält keine Makros, erfordert keine umfangreichen Excel- und keine Programmierkenntnisse.

Alle verwendeten Formeln sind sichtbar. Neue Tabellenblätter können problemlos hinzugefügt werden.

© 2017 K! Business Solutions GmbH

www.MagicWorkbooks.com

Page 1 of 11

Systemvoraussetzungen

Betriebssystem:	Windows 7 oder höher
Microsoft Excel Version:	2010 oder höher (Sie benötigen eine Excel-Lösung unter einer anderen Systemkonstellation? – bitte kurze Anfrage an support@magicworkbooks.com)

Produktskizze

FatFighterXXL

- Sie wollen keine weitere Diät anfangen, die sowieso nicht funktioniert, aber trotzdem abnehmen?
- Sie wollen endlich mal ein Gefühl für Kalorien bekommen?
- Vielleicht sogar mal ein bißchen Spaß haben beim Abspecken?

Dann ist FatFighterXXL das Tool für Sie !

FatFighterXXL ermittelt ausgehend von Ihren persönlichen Daten automatisch Ihren täglichen Kalorienverbrauch und vergleicht diesen mit Ihrem tatsächlichen Verbrauch.

Für die Laufzeit eines Jahres können Sie täglich kontrollieren, wie sich Gewicht und Nahrungsaufnahme zueinander verhalten.

Eine umfangreiche Kalorientabelle hilft Ihnen bei der Datenpflege. Sie können in der Tabelle auch weitere Lebensmittel anlegen.

Und wenn Sie sich motivieren wollen, können Sie sich jederzeit einen Statusbericht mit Grafik ausdrucken!

Und dann gibt es noch den Midnight Special, die Tabelle für die Heißhunger-Attacken:

Sie geben ein, wieviele Kalorien Sie noch verzehren wollen, und sehen automatisch, wieviel Gramm Sie von jedem Lebensmittel dafür essen oder trinken können!

Go, fat, go!

INHALT

FatFighterXXL

Blattbezeichnung	Art	Beschreibung	Buch anklicken um zur Seite zu gelangen!
WELCOME	Text	Einleitung/Übersicht	
DATA	Tabelle	DATENEINGABE	
DietTalk	Text	Was ist da eigentlich drin? Kleiner Diät-Führer	
Calendar	Tabelle	Kalender	
Checker	Grafik	Kalorienverbrauch auf Tagesbasis	
CalorieChart	Tabelle	KalorienTabelle	
Usage	Tabelle	Grundumsatz/Gesamtumsatz-Kalkulator	
StatusCalendar	Tabelle	Fatfighter StatusCalendar	
Status	interaktiv	Fatfighter Status	
TargetCalendar	Tabelle	Der lange Weg zum Wunschgewicht	
Target	Tabelle	Auf der Zielgeraden zum Wunschgewicht	
HUNGER	interaktiv	KalorienTabelle für Heißhunger-Attacken	

DATENEINGABE
Go, fat, go!

Tragen Sie in die gelben Felder Ihre Basis-Daten ein.
Die Demo-Daten in den gelben Feldern dienen der Orientierung und können mit Ihren Daten überschrieben werden.

Löschen Sie keine Zellen, Zeilen oder Spalten, da dies die Funktionalität des Tools zerstören kann!

Beginn:	<input type="text" value="01.07.2017"/>		
Gewicht in kg:	<input type="text" value="86.5"/>		
Geschlecht (M/W)	<input type="text" value="W"/>		
Körpergröße in cm	<input type="text" value="170"/>		
Alter in Jahren:	<input type="text" value="25"/>		
Aktivitätsfaktor:	<input type="text" value="1.3"/>		
sehr leicht	= 1,2		
normal	= 1,3		
mäßig aktiv	= 1,4		
aktiv	= 1,6		
stark Aktiv	= 1,9		
Grundumsatz pro Tag in kcal:	<input type="text" value="1.674"/>	bei aktuellem Gewicht	nach Harris-Benedict-Formel berechnet
Gesamtumsatz pro Tag in kcal:	<input type="text" value="2.176"/>	bei aktuellem Gewicht	
Zielgewicht in kg	<input type="text" value="65.0"/>		
bis wann?	<input type="text" value="01.05.2018"/>	<input type="text" value="305"/>	Tage
Gewichtsreduzierung	<input type="text" value="21.50"/>	<input type="text" value="0.07"/>	kg pro Tag

Ende der allgemeinen Dateneingabe.
Gehen Sie für die täglichen Eingaben auf das Blatt "Calendar".
Um den tatsächlichen Kalorienverbrauch eines Tages zu ermitteln, gehen Sie auf das Blatt "Checker".

Tragen Sie in diesen Kalender ihr tägliches Gewicht und Ihre tägliche Kalorien-Aufnahme ein.

Go, fat, go!

Der Soll-Verbrauch wird täglich anhand des Gewichtes neu errechnet. Die Differenz pro Tag und auflaufend zeigt Ihnen, ob Sie zuviel (ROT) an Energie getankt haben, oder ob Sie Kalorien einsparen (BLAU). Um ein Kilogramm an Gewicht zu verlieren, müssen Sie etwa 7.000 Kcal "einsparen".

Aber bedenken Sie: sobald Sie anfangen, weniger zu essen, wird Ihr Körper davon ausgehen, daß der 3. Weltkrieg ausgebrochen ist, und sich im Energieverbrauch entsprechend einschränken.

Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie trotz Diät in der ersten Zeit gar nicht abnehmen und bleiben Sie einfach bei der Stange, früher oder später merkt Ihr Körper schon, was Sache ist!

Kalender

Datum	Gewicht	Change	IST Kcal Verbrauch pro Tag	Soll Kcal Verbrauch pro Tag	Varianz pro Tag	Varianz kum
01.07.2017	86.5		3.554	2.176	1.378	1.378
02.07.2017	86.2	-0.3	1.600	2.172	-572	806
03.07.2017	86.1	-0.1	1.500	2.171	-671	135
04.07.2017	86.0	-0.1	1.200	2.170	-970	-835
05.07.2017	85.9	-0.1	1.500	2.169	-669	-1.504
06.07.2017	85.8	-0.1	1.500	2.167	-667	-2.171
07.07.2017	85.7	-0.1	1.500	2.166	-666	-2.837
08.07.2017	85.6	-0.1	1.500	2.165	-665	-3.502
09.07.2017	85.5	-0.1	1.500	2.164	-664	-4.166
10.07.2017	85.4	-0.1	1.500	2.162	-662	-4.828
11.07.2017	85.3	-0.1	1.500	2.161	-661	-5.489
12.07.2017	85.2	-0.1	1.500	2.160	-660	-6.149
13.07.2017	85.1	-0.1	1.500	2.159	-659	-6.808
14.07.2017	85.0	-0.1	1.500	2.157	-657	-7.465
15.07.2017	84.9	-0.1	1.500	2.156	-656	-8.121
16.07.2017	84.8	-0.1	1.500	2.155	-655	-8.776
17.07.2017	84.7	-0.1	1.500	2.154	-654	-9.430
18.07.2017	84.6	-0.1	1.500	2.152	-652	-10.082
19.07.2017	84.5	-0.1	1.500	2.151	-651	-10.733
20.07.2017	84.4	-0.1	1.500	2.150	-650	-11.383
21.07.2017	84.3	-0.1	1.500	2.149	-649	-12.031
22.07.2017	84.2	-0.1	1.500	2.147	-647	-12.679
23.07.2017		0		0	0	-12.679

■ ■ ■

Tragen Sie in die gelben Felder die Nummer der Nahrungsmittel ein, die Sie zu sich genommen haben. Gehen Sie dazu auf das Blatt "CALORIETABLE", wo die Nahrungsmittel alphabetisch gelistet sind. Die Mengen sind teilweise für Portionen vorhanden, meistens aber für 100g bzw 100 ml. Wenn Sie z.B. einen halben Liter Bier am Abend getrunken haben, dann geben Sie die entsprechende Nummer fünfmal hintereinander ein. Bei den großen Sündenfällen (Schokolade, Kekse, Nüsse) sind auch kleinere Portionsmengen angegeben.

Und bevor Sie jetzt laut aufschreien und behaupten, Sie hätten bestimmt keine 50 g Nüsse am Abend gegessen - gehen Sie noch einmal in sich: 50 g sind nur eine Handvoll...

Ach ja, und die Nahrungsmittel sind farblich unterlegt - blau ist ok, orange ist nicht ganz so gut, und mit den rot unterlegten Sachen sollten Sie vorsichtig sein. Nur so als kleine Gedankenstütze.

Sie können die Daten in diesem Blatt natürlich immer wieder überschreiben.

Kalorienverbrauch auf Tagesbasis
Was habe ich heute gegessen?

	Nr.	Bezeichnung	Menge	Kcal	Wert	Summen
Frühstück	8	Amerikaner	Stück, 100	303		2.973
	77	Brötchen mit Butter und Käse 40%	Portion, 40g	382		
	10	Ananassaft	100	49	1	
						734
Mittag	767	Zwiebel	100	41	1	
	45	Bier, Pils alkoholfrei	100	25	1	
	45	Bier, Pils alkoholfrei	100	25	1	
	34	Banane	100	70	1	
	34	Banane	100	70	1	
						231
Abend	30	Baguette mit Salami	Portion, 125g	310		
	77	Brötchen mit Butter und Käse 40%	Portion, 40g	382		
	62	Bohnensalat, grün	100	58	1	
	144	Eiersalat	100	328	2	
						1.406
Snacks	11	Apfel	100	49	1	
	11	Apfel	100	49	1	
	44	Bier, Pils 4,8 Vol. %	100	42	1	
	44	Bier, Pils 4,8 Vol. %	100	42	1	
	44	Bier, Pils 4,8 Vol. %	100	42	1	
	44	Bier, Pils 4,8 Vol. %	100	42	1	
	44	Bier, Pils 4,8 Vol. %	100	42	1	
	96	Cashew-Nuss	50	294	2	
						602

Fatfighter StatusCalendar

							Kcal pro Kg	7.000
Datum	Gewicht	Change	Change kum	IST Kcal Verbrauch pro Tag	Soll Kcal Verbrauch pro Tag	Varianz pro Tag	Varianz kum	in KG
01.07.2017	86,5			3.554	2.176	1.378	1.378	0,2
02.07.2017	86,2	-0,3	-0,3	1.600	2.172	-572	806	0,1
03.07.2017	86,1	-0,1	-0,4	1.500	2.171	-671	135	0,0
04.07.2017	86,0	-0,1	-0,5	1.200	2.170	-970	-835	-0,1
05.07.2017	85,9	-0,1	-0,6	1.500	2.169	-669	-1.504	-0,2
06.07.2017	85,8	-0,1	-0,7	1.500	2.167	-667	-2.171	-0,3
07.07.2017	85,7	-0,1	-0,8	1.500	2.166	-666	-2.837	-0,4
08.07.2017	85,6	-0,1	-0,9	1.500	2.165	-665	-3.502	-0,5
09.07.2017	85,5	-0,1	-1,0	1.500	2.164	-664	-4.166	-0,6
10.07.2017	85,4	-0,1	-1,1	1.500	2.162	-662	-4.828	-0,7
11.07.2017	85,3	-0,1	-1,2	1.500	2.161	-661	-5.489	-0,8
12.07.2017	85,2	-0,1	-1,3	1.500	2.160	-660	-6.149	-0,9
13.07.2017	85,1	-0,1	-1,4	1.500	2.159	-659	-6.808	-1,0
14.07.2017	85,0	-0,1	-1,5	1.500	2.157	-657	-7.465	-1,1
15.07.2017	84,9	-0,1	-1,6	1.500	2.156	-656	-8.121	-1,2
16.07.2017	84,8	-0,1	-1,7	1.500	2.155	-655	-8.776	-1,3
17.07.2017	84,7	-0,1	-1,8	1.500	2.154	-654	-9.430	-1,3
18.07.2017	84,6	-0,1	-1,9	1.500	2.152	-652	-10.082	-1,4
19.07.2017	84,5	-0,1	-2,0	1.500	2.151	-651	-10.733	-1,5
20.07.2017	84,4	-0,1	-2,1	1.500	2.150	-650	-11.383	-1,6
21.07.2017	84,3	-0,1	-2,2	1.500	2.149	-649	-12.031	-1,7
22.07.2017	84,2	-0,1	-2,3	1.500	2.147	-647	-12.679	-1,8

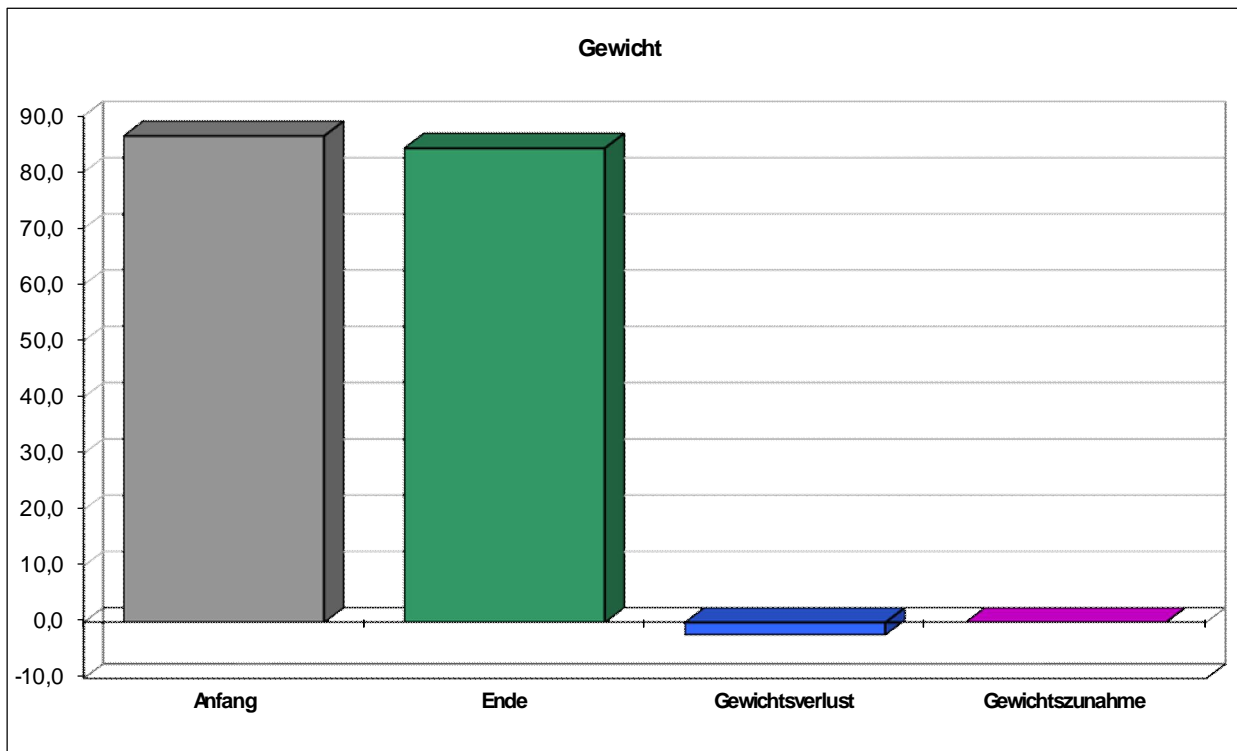
Tragen Sie im gelben Feld das Datum ein, mit dem Sie Ihren Anfangsstand vergleichen wollen!

Die Auswertung erfolgt automatisch.

21.07.2017

Fatfighter Status

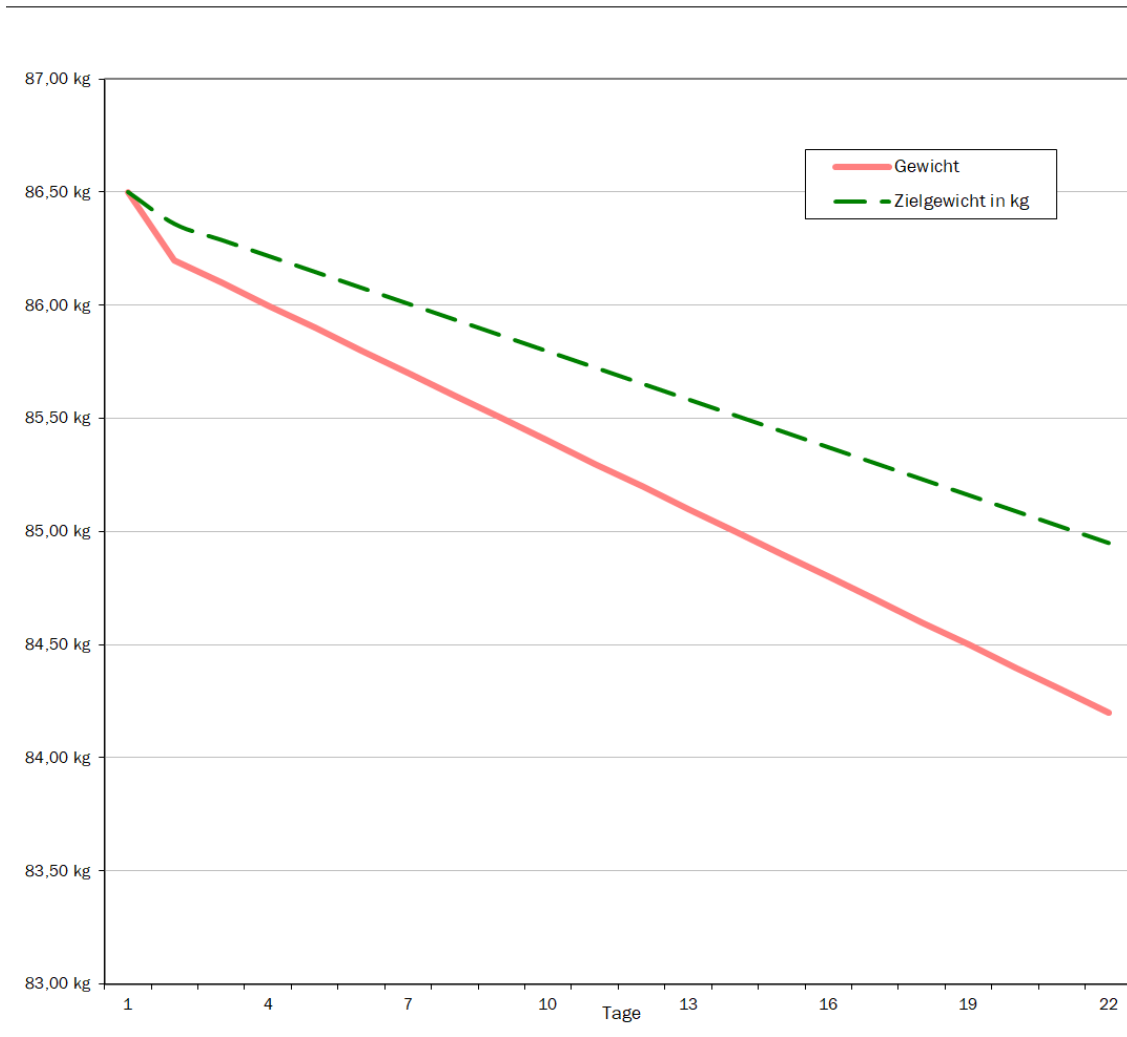
	Gewicht	eingesparte Kalorien auflaufend	Kalorien in kg	Datum
Anfang	86,5			01.07.2017
Ende	84,3	-12.031	-1,7	21.07.2017
Gewichtsverlust	-2,2			20
Gewichtszunahme				



Diese Grafik funktioniert am besten, wenn Sie im Blatt "TargetCalendar" den Druckfilter auf D setzen.
Dann werden die leeren Tage ausgeblendet!

Auf der Zielgeraden zum Wunschgewicht

Beginn: 01.07.2017



Worin unterscheiden sich **Magic Workbooks**[®] von herkömmlichen Excel-Anwendungen?

MagicWorkbooks sind einfacher zu benutzen!

- Übersichtliche Dateneingabe mit Demo-Daten zur Orientierung
- Daten müssen nur einmal eingegeben werden, können aber jederzeit überschrieben werden
- Keine Arbeit an Grafiken oder Tabellen erforderlich
- Kein umständliches Blätter-Suchen dank Hyperlink-Inhaltsverzeichnis.
- MagicWorkbooks enthalten keine Makros, die Virenwarnungen beim Öffnen abgeben.

MagicWorkbooks sind schneller!

- Ein Monatsabschluss mit 20 Auswertungen und Grafiken in 20 Minuten?.
- Liquidität zum Jahresende berechnen, selbst wenn sich die Umsatzprognose für jeden Monat geändert hat, in einer halben Stunde?
- Bilanzprognosen für die nächsten 5 Jahre in einer Stunde?
- Unterlagen für eine komplette Bankenpräsentation zusammenstellen in einer Stunde?

MagicWorkbooks „leben“ und sind stets brandaktuell!

- Jede Datenaktualisierung bringt alle Auswertungen automatisch auf den neuesten Stand

Mit **MagicWorkbooks** ist das alles „business as usual“!

soviel in Kürze ...

sollten Sie Fragen zu diesem Workbook haben, mailen Sie uns!

Interesse an weiteren MagicWorkbooks / Dienstleistungen:

www.MagicWorkbooks.com