

Wer durchblicken will, schaut bei uns rein

Online-Rechner zum Selbsttest

Dr. med. Michael Siebert

Wir unterstützen unsere Patienten und Patientinnen ab sofort mit neuen Online- Servicemodulen:
Mit dem neuen **BMI-Rechner (Body-Mass-Index)** können Sie ab sofort ihr Wunschgewicht ganz genau im Auge behalten.

Auch die Art der Fettverteilung am Körper gibt Aufschluss, ob ein Gesundheitsrisiko vorliegt. Die beiden Arten der Fettverteilung lassen sich mit der Form einer Birne und eines Apfel vergleichen:

- Eine **Birne** ist im unteren Bereich - **hüftbetont** - am dicksten, während sich
- beim **Apfel** der größte Umfang in der Mitte - **bauchbetont** - befindet.

Testen Sie, ob Sie eher der Birnen- oder Apfelpertyp sind!

Oder interessiert Sie Ihr Kalorienbedarf bzw. Kalorienverbrauch?.

Die Rechner ist denkbar einfach in der Handhabung.

Hier geht's direkt zu den Online-Rechnern:

- BMI-Rechner
- Taille-Hüft-Verhältnis (Apfel- oder Birnentyp)
- Kalorienbedarf
- Kalorienverbrauch

"Teste Dich selbst" ist ein Service Ihrer Praxis Dr. Siebert