

Wie aktiv bin ich?

Körperliche Aktivität ist essenziell für unsere Gesundheit – aber wie aktiv bist du eigentlich selbst? In diesem Selbsttest kannst du deine körperliche Aktivität einschätzen und herausfinden, ob du dich im Alltag genug bewegst. Viel Spaß!

1. Sammeln von Aktivitäten

Notiere hier alle Aktivitäten, die du pro Woche ausübst. Ergänze jede Aktivität durch ihren entsprechenden Anstrengungsgrad ausgedrückt in METs. Orientiere dich dabei an der Tabelle, die du im zugehörigen Beitrag einsehen kannst.

Aktivität	METs

2. Berechnung

Notiere hier alle Aktivitäten, die du pro Woche ausübst, inklusive der Häufigkeit, Dauer und METs. Berechne im Anschluss deine **MET-Minuten pro Aktivität** und summiere sie am Ende. Orientiere dich dabei an dem Beispiel im Beitrag.

Aktivität	Häufigkeit & Dauer	METs	Berechnung der MET Minuten
			Gesamt:

Um nun deinen persönlichen **Energieverbrauch pro Stunde** zu berechnen, multiplizierst du den MET-Wert mit deinem eigenen Körpergewicht. Passe am Ende den Wert der Kilokalorien entsprechend an, solltest du mehr oder weniger als 60 Minuten aktiv gewesen sein. Orientiere dich dabei ebenfalls an den Beispielen im Beitrag.

60 min. Aktivität + MET-Wert	Körpergewicht (kg)	Kalorien (kcal)
		Gesamt:

3. Auswertung

Wirf einen Blick in den Beitrag, um deine Anzahl an wöchentlichen MET-Minuten einordnen zu können und zu überprüfen, ob du dich ausreichend bewegst.