

Max Mustermann	Maria Musterfrau
90 Kg, 180 cm, 30 Jahre	70 kg, 160 cm, 30 Jahre
BMR = $(10 \times 90) + (6,25 \times 180) - (5 \times 30) + 5$ = 900 + 1125 - 150 + 5 = 1.880 kcal/Tag	BMR = $(10 \times 70) + (6,25 \times 160) - (5 \times 30) - 161$ = 700 + 1000 - 150 - 161 = 1.389 kcal/Tag
Kalorienbedarf ohne Bewegung	

Der oben berechnete Wert stellt ausschließlich den Kalorienbedarf im vollständigen Ruhezustand (Grundumsatz) dar.
Um Ihren tatsächlichen täglichen Kalorienbedarf zu ermitteln, muss dieser Wert mit einem sogenannten Aktivitätsfaktor multipliziert werden.

Der passende Aktivitätsfaktor hängt von Ihrem individuellen Lebensstil ab. Berücksichtigen Sie dabei unter anderem Ihren Beruf, Ihr allgemeines Aktivitätsniveau, die Anzahl Ihrer täglichen Schritte sowie die Häufigkeit sportlicher Betätigung oder Ihres Trainings im Fitnessstudio.

Zur Orientierung können Sie die unten aufgeführten Beispiele heranziehen.

Aktivitätsfaktor	Beispiele
1,4 (leicht aktiv)	überwiegend sitzender Job (Büro, Schule, Studium) wenig Bewegung im Alltag kein Sport oder max. 1–2× pro Woche leichtes Training Schritte: ca. 3.000–6.000/Tag
1,6 (Moderat aktiv)	Mischung aus Sitzen & Bewegung (z. B. Pflege, Verkauf, Handwerk leicht) 3–4× pro Woche Training (Gym, Joggen, Teamsport) Schritte: ca. 7.000–10.000/Tag
1,8 (sehr aktiv)	körperlich anstrengender Job (Bau, Lager, Pflege schwer) 5–6× pro Woche Training oder sehr intensive Einheiten Schritte: 10.000–15.000+ /Tag