



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

# PERFORMANCE INTELLIGENCE REPORT

Performance Report - 35 Jahre, male | Overall: 50/100 (moderate)

Recovery-Score 38/100 bei gleichzeitig 9h Sitzzeit täglich - dein System ist unter Dauerlast, obwohl du kaum formell trainierst.

50

**GESAMTBILD**

Dein Overall Performance Index von 50/100 ist das Resultat eines Systems, das an mehreren Stellen gleichzeitig unter Druck steht - nicht durch Übertraining, sondern durch strukturelle Alltagsbelastung. Der stärkste Hebel ist dein Stress-Score von 30/100: ein Stresslevel von 7/10, kombiniert mit Job- und Familienbelastung, deckel aktiv sowohl deine Schlafqualität als auch deine Recovery-Kapazität. Dein über 7 Tage gemessener Recovery-Score von 38/100 ist dabei kein Trainingschaden - du trainierst aktuell 0 Einheiten pro Woche - sondern ein Signal, dass dein Erholungs-Fundament ohne zusätzliche Trainingsreize bereits an seiner Kapazitätsgrenze operiert. Deine gemessene Schlafdauer von 6.5h ist kurz für vollständige Regeneration: die fragmentierte Schlafstruktur (häufiges Aufwachen) begrenzt die kumulative Wachstumshormon-Ausschüttung, was direkt in den Recovery-Score einfließt. Gleichzeitig sitzt du 9 Stunden täglich - eine Schwelle, ab der die Forschung unabhängige kardiometabolische Risiken dokumentiert, die kein Trainingspensum vollständig kompensiert. Dein Metabolic Score von 57/100 und dein BMI von 26.3 passen zu deiner Selbsteinschätzung als männlicher Typ 2 und zeigen: das Ziel Körperkomposition verbessern ist realistisch, aber es beginnt nicht im Gym - es beginnt bei Schlaf, Stress und Sitzzeit. Ohne diese Basis wird jedes Trainingsprogramm gegen einen Recovery-Score von 38 anlaufen und kaum Adaption produzieren.



## OVERALL PERFORMANCE INDEX

**50** /100 MODERATEBMI 26.3 | 35 Jahre | male  
OVERWEIGHT**TOP PRIORITÄT**

Dein Stress-Score von 30/100 bei einem Stresslevel von 7/10 ist der Hebel mit dem größten systemischen Einfluss - er drückt gleichzeitig deinen Schlaf (Sleep Multiplier  $\times 0.87$ ), deine Recovery (Score 38/100) und deine Körperkomposition (viszerale Fetteinlagerung, Insulinresistenz) nach unten. Kein anderes Modul hat diese drei simultanen Verbindungen. Die Maßnahme mit dem höchsten ROI für die nächsten 30 Tage: implementiere täglich 10 Minuten Box-Breathing (4-4-4-4) als festes Protokoll, platziert direkt nach dem letzten Arbeitstermin des Tages - der Zeitpunkt ist entscheidend, weil er den Übergang zwischen Job-Stressor und Familien-Zeit physisch markiert und Cortisol absenkt, bevor es sich in den Abend zieht. Parallel dazu: eine 30-minütige moderate Trainingseinheit pro Woche reaktivieren - Sport ist dein eigenes bevorzugtes Erholungsritual, und du nutzt es gerade nicht. Dieser Doppelhebel (Downregulation + minimale Sport-Reaktivierung) adressiert in 30 Tagen drei Module gleichzeitig: Stress, Recovery und Sleep. Der 30-Tage-Plan: Woche 1-2 nur die Atemroutine und eine Sport-Einheit einführen, keine anderen Änderungen; Woche 3-4 Schlaf-Cutoff-Zeit fixieren und Sitzpausen alle

## DEINE 3 WICHTIGSTEN FINDINGS

## 1 SCHWACHSTELLE

**Bewegungsmangel sabotiert dein Körperkompositions-Ziel**

Mit "0 days/wk" strukturierter Aktivität und "9h sitting" täglich fehlt dir die Grundlage für Muskelaufbau. Dein Activity-Score von 43 zeigt, dass alltägliche Bewegung nicht ausreicht. Nutze dein Lieblings-Recovery-Ritual Sport gezielt ein.

## 2 STÄRKE

**Stress-Management schafft Basis für Erfolg**

Dein Stress-Score von 30 ist relativ niedrig trotz Job- und Familiendruck (7/10). Das zeigt Widerstandskraft. Diese Stabilität kannst du nutzen, um konsequent an deinem Body-Composition-Plan zu arbeiten.

## 3 ZUSAMMENHANG

**Schlafqualität und Abendcravings sind verbunden**

Du schläfst nur 6.5h mit "wakeups oft" und schlechter Qualität (mittel). Das destabilisiert deinen Appetithaushalt und verschärft deine "cravings\_evening". Ein konsistenterer Schlaf-Rhythmus mit Screen-Cutoff würde beides verbessern.

# ACTIVITY

43 /100

MODERATE

## EINORDNUNG

Dein Activity Score von 43/100 im moderaten Band spiegelt wider, dass du dich bewegst - aber in einer Zusammensetzung, die für dein Ziel Körperkomposition und VO2max-Steigerung suboptimal ist. Deine 813 MET-Minuten pro Woche teilen sich auf in 413 MET-Minuten Walking und 400 MET-Minuten moderate Aktivität - ohne eine einzige Minute intensive Aktivität (Vigorous MET: 0). Du erreichst die WHO-Mindestempfehlung von 150 Minuten moderate Aktivität, aber du bewege dich im unteren Bereich der Kurve, wo weitere Intensität noch den stärksten marginalen Gesundheitsgewinn bringt.

## HAUPTBEFUND

Die AHA Circulation-Studie (2022, über 100.000 Teilnehmer, 30 Jahre Beobachtungszeitraum) zeigt: 150-300 Minuten moderate Aktivität pro Woche entsprechen ~20-21% niedrigerem Mortalitätsrisiko. Du bist in dieser Zone. Die AMA Longevity-Analyse (2024) ergänzt: 150-299 Minuten intensive Aktivität pro Woche wären mit 21-23% Reduktion Gesamtmortalität und 27-33% Reduktion CVD-Mortalität verbunden. Der Schritt von 0 auf auch nur 1 intensive Einheit pro Woche wäre der effektivste Einzelhebel für deine Langzeitgesundheit - und würde gleichzeitig deinen geschätzten VO2max von 36.1 ml/kg/min steigern.

## SYSTEMISCHE VERBINDUNG

Deine Aktivität beeinflusst direkt deinen Metabolic Score (57/100) und deine geschätzte VO2max (36.1 ml/kg/min). Mehr Intensität - nicht mehr Volumen - wäre der kürzeste Weg zu beiden. Gleichzeitig ist deine Sitzzeit von 9h/Tag ein eigenständiges Problem: Frontiers (2022) dokumentiert bei >6h Sitzen erhöhtes Risiko für 12 chronische Erkrankungen, und die AHA Science Advisory zeigt, dass Sitzzeit das Metabolisches-Syndrom-Odds um Faktor 1.73 erhöht - auch nach Adjustierung für Bewegungszeit. Du trainierst also (moderat), sitzt aber trotzdem 9 Stunden täglich, was einen unabhängigen Risikofad offen lässt.

## LIMITIERUNG

Du hast aktuell 0 strukturierte Trainingseinheiten pro Woche und 3 Stunden täglich auf den Beinen - das reicht nicht, um Muskelmasse aufzubauen oder die Körperkomposition relevant zu verschieben, selbst bei guter Ernährung. Die Kombination aus 0 Widerstandstraining und 9h Sitzen produziert aktiv Muskelmasse-Verlust über Zeit (sarkopenes Potenzial).

## NÄCHSTER SCHRITT

Starte mit einer Trainingseinheit pro Woche in den ersten 4 Wochen - fokussiert auf Ganzkörper-Widerstandstraining (30-40 Minuten, 3-4 Übungen Compound-Muster: Kniebeugen, Rudern, Drücken, Hüftstreckung). Woche 5-8: auf 2 Einheiten erhöhen. Ab Woche 9, wenn Recovery-Score auf >50 gestiegen ist: eine dritte Einheit als moderate Intensitäts-Session ergänzen. Parallel dazu: Sitz-Pausen alle 45 Minuten als nicht-verhandelbare Alltagsroutine - das ist der Hebel, der unabhängig vom Training wirkt.

KENNWERTE

MET-MINUTEN / WOCHE

813

TRAININGSTAGE / WOCHE

2

SITZZEIT / TAG

9 h

BEISPIEL

# SLEEP

# 60

 /100

MODERATE

## EINORDNUNG

Dein Sleep Score von 60/100 bedeutet: du schläfst gerade genug, um funktionsfähig zu bleiben - aber nicht genug, um metabolische Stabilität und vollständige neuronale Regeneration zu gewährleisten. Du gibst an, dich morgens mit 5 von 10 erholt zu fühlen, und deine über 7 Tage gemessenen WHOOP-Daten bestätigen das: 6.5h Schlafdauer bei häufigem nächtlichem Aufwachen ist eine Kombination, die den Tiefschlafanteil (N3) zwar erreicht, aber fragmentiert. Der Alltag läuft - aber dein Körper zahlt einen laufenden Erholungskredit.

## HAUPTBEFUND

**Grenzwertige Schlafdauer zwischen 6 und 7 Stunden ist in Meta-Analysen mit erhöhter Insulinresistenz und erhöhtem Übergewichtsrisko assoziiert - unabhängig von der Ernährung. Kaczmarek et al. (2025) zeigen direkt, dass Schlafmangel Cortisol erhöht, Testosteron senkt und Wachstumshormon-Ausschüttung limitiert - alles drei sind Parameter, die du für dein Ziel Körperkomposition verbessern brauchst. Dein Sleep Multiplier von  $\times 0.82$  zieht deinen Recovery-Score messbar nach unten: ohne diesen Abzug wäre deine Basis-Recovery 54/100 - mit ihm landest du bei 38/100.**

### SYSTEMISCHE VERBINDUNG

Schlechter Schlaf ist kein isoliertes Problem - er ist der Multiplikator, der alle anderen Scores begrenzt. Dein Stress-Score von 30/100 verschlechtert die Schlafqualität durch erhöhte abendliche Cortisol-Spiegel, und dein Schlaf liefert im Gegenzug keine ausreichende Cortisol-Suppression - ein sich selbst verstärkender Kreislauf. Concret: Covassin et al. (2022) zeigen in einem RCT, dass Schlafmangel zu mehr viszeralem Bauchfett führt - unabhängig von der Ernährung - was direkt gegen dein Kompositions-Ziel arbeitet.

### LIMITIERUNG

Das schwächste Glied in deinem Schlaf ist nicht die Einschlafzeit, sondern die Durchschlaf-Kontinuität: häufiges nächtliches Aufwachen verhindert ausreichend lange N3- und REM-Phasen, auch wenn die Gesamtdauer knapp ausreicht. Solange dieser Faktor nicht adressiert wird, bleibt der Sleep Multiplier bei  $\sim 0.82$  und deckelst damit systematisch deinen Recovery-Score - unabhängig davon, wie diszipliniert dein Training ist.

### NÄCHSTER SCHRITT

Priorisiere zuerst die Schlaf-Kontinuität, dann die Dauer. Konkret: Bildschirm-Cutoff 60 Minuten vor dem Einschlafen (Blaulicht erhöht Cortisol-Spiegel abends messbar), Schlafzimmer-Temperatur auf 16-19°C (thermoregulatorisches Signal für tiefere Schlafphasen), und eine feste Aufwachzeit 7 Tage die Woche - auch am Wochenende. Das Ziel sind 7.5h mit weniger Unterbrechungen; wenn du das 4 Wochen konsequent hältst, wird dein Sleep Multiplier von  $\times 0.82$  in Richtung  $\times 0.90+$  wandern, was deinen Recovery-Score messbar hebt - ohne eine einzige Trainingsminute mehr.

## KENNWERTE

SCHLAFDAUER

**6.6 h / Nacht**

RECOVERY SCORE

**38 / 100**

# VO2MAX

# 50

 /100

FAIR

## EINORDNUNG

Dein VO2max Score von 50/100 entspricht einer geschätzten VO2max von 36.1 ml/kg/min - das ist das Fair-Band für einen 35-jährigen Mann. Du bist nicht auf dem Niveau eines Ausdauer-Athleten, aber auch nicht in einem Risikobereich. Es ist ein Startpunkt mit klarem Verbesserungspotenzial, besonders weil du aktuell 0 Vigorous-Aktivitäts-Minuten pro Woche hast.

## HAUPTBEFUND

**VO2max ist der stärkste einzelne Prädiktor für kardiovaskuläre Langzeitgesundheit und metabolische Effizienz. Bei 36.1 ml/kg/min bist du in einem Bereich, in dem jeder zusätzliche Punkt VO2max noch einen spürbaren Gewinn an Gesundheitsmargin bringt - oberhalb von ~45 ml/kg/min flacht diese Kurve ab. Gleichzeitig ist deine Schätzung direkt an dein Aktivitätslevel geknüpft: 0 intensive Trainingsminuten pro Woche erklären, warum du nicht im Good- oder Excellent-Band bist. Das ist die gute Nachricht: dieser Score ist stark veränderbar.**

## SYSTEMISCHE VERBINDUNG

Deine geschätzte VO2max von 36.1 ml/kg/min ist das direkte Ergebnis deines Aktivitätsprofils - 0 intensive Einheiten, 813 MET-Minuten moderat. VO2max verbessert sich nicht durch Volumen allein, sondern durch Intensität: der Übergang von 0 auf 1 intensive Einheit pro Woche hätte den größten marginalen Effekt auf deinen geschätzten VO2max aller möglichen Maßnahmen. Gleichzeitig würde eine höhere VO2max deinen Recovery-Score positiv beeinflussen - kardiorespiratorische Fitness verbessert die Herzratenvariabilität, die im WHOOP-System direkt in den Recovery-Score einfließt.

## NÄCHSTER SCHRITT

Beginne nach 4 Wochen Einstiegsphase (1x Kraft/Woche) mit dem Norwegian 4x4 Protokoll: 4 Minuten bei 90-95% der maximalen Herzfrequenz, 3 Minuten aktive Pause, 4 Wiederholungen - 1x pro Woche. Dieses Protokoll gehört zu den am besten untersuchten Interventionen für VO2max-Steigerung. Nach 8 Wochen konsistenter Durchführung ist eine Schätzungs-Verbesserung von 3-5 ml/kg/min realistisch - was dich in Richtung Good-Band bringen würde.

## KENNWERTE

GESCHÄTZTER VO2MAX

**36.1 ml/kg/min**

FITNESS-LEVEL

**FAIR**

# METABOLIC

# 57 /100

MODERATE

## EINORDNUNG

Dein Metabolic Score von 57/100 zeigt ein System ohne akute Risikomarker, aber mit mehreren Faktoren, die den Score strukturell unter 70 halten. Du gibst an, 3 Mahlzeiten täglich zu essen, 1.75 Liter Wasser zu trinken und Obst und Gemüse nur eher selten zu konsumieren (3-7 Mal pro Woche) - das sind alles adjustierbare Variablen, keine fixen Limits. Das Potenzial für einen höheren Score liegt klar vor dir.

## HAUPTBEFUND

Zwei Faktoren ziehen deinen Metabolic Score am stärksten: deine Sitzzeit von 9h/Tag und dein BMI von 26.3 kg/m<sup>2</sup>. Deine Selbsteinschätzung als männlicher Typ 2 (schlanker Körperbau) und dein BMI von 26.3 stimmen überein - der BMI reflektiert hier tatsächlich einen erhöhten Körperfettanteil, nicht Muskelmasse. Das ist kein Urteil, sondern dein aktueller Ausgangspunkt für das Ziel Körperkomposition verbessern. Die JAMA Network Open Meta-Analyse (2024, 29 RCTs) zeigt, dass zeitlich eingeschränktes Essen und frühe Kalorienverteilung zu signifikant größerem Gewichtsverlust führen - ein Hebel, der ohne zusätzliche Zeit auskommt.

## SYSTEMISCHE VERBINDUNG

Dein Metabolic Score ist direkt an Schlaf und Stress gekoppelt - nicht nur durch Ernährung. Covassin et al. (2022) zeigen: Schlafmangel erhöht viszerales Bauchfett unabhängig von der Kalorienzufuhr. Sondrup et al. (2022) dokumentieren, dass Schlafmangel Insulinresistenz signifikant erhöht. Das bedeutet konkret: Wenn du deinen Schlaf von 6.5h auf 7.5h verbesserst, verbesserst du damit direkt deinen Metabolic Score - ohne Diät, ohne Training.

## LIMITIERUNG

Dein Obst- und Gemüsekonsum von 3-7 Mahlzeiten pro Woche und dein Wasserkonsum von 1.75 Litern täglich sind die zwei einfachsten und zeiteffizientesten Hebel im Metabolic-Modul. Beides ist kein strukturelles Problem - du gibst an, keine Zeit zu haben (no\_time) - sondern eine Frage von Systemgestaltung, nicht Willenskraft.

## NÄCHSTER SCHRITT

Drei Mahlzeiten täglich ist eine gute Basis - optimiere das Timing: frühstücke innerhalb von 60 Minuten nach dem Aufwachen (stabilisiert die morgendliche Cortisol-Kurve), verlagere mehr Kalorien auf die erste Tageshälfte (JAMA-Evidenz: frühe Kalorienverteilung begünstigt Fettabbau), und beende die letzte Mahlzeit 2-3 Stunden vor dem Schlafen. Erhöhe den Proteinanteil pro Mahlzeit auf mindestens 25-30g - das reduziert abendliche Cravings messbar (Sättigungshormon-Mechanismus). Wasser: 2.5 Liter täglich als Ziel; ein Glas Wasser beim Aufstehen und eines vor jeder Mahlzeit kostet null Minuten und deckt den Gap.

## KENNWERTE

BMI

**26.3 kg/m<sup>2</sup>**

KATEGORIE

**overweight**

SELBSTEINSCHÄTZUNG

**Schlank**

# STRESS

# 30

 /100

HIGH

## EINORDNUNG

Dein Stress Score von 30/100 ist das schwächste Modul in deinem Profil und hat die meisten Verbindungen zu anderen Scores. Du gibst einen Stresslevel von 7 von 10 an, mit Job und Familie als Hauptquellen. Das ist kein Soft-Faktor - das ist ein physiologisches Signal: bei chronisch erhöhtem Cortisol durch Allostatic Load läuft dein Hormonprofil täglich gegen Regeneration, Körperkomposition und kognitive Performance.

## HAUPTBEFUND

Das Allostatic Load Modell beschreibt genau deinen Zustand: dein Körper zahlt laufend die metabolischen und hormonellen Kosten der Anpassung an anhaltenden Stress. Bei einem Stresslevel von 7/10 über Wochen beginnen die sekundären Effekte messbar zu werden - Schlafqualität leidet (dein Stress-Multiplier liegt bei  $\times 0.87$ ), Testosteron-Regeneration wird gebremst, und viszerale Fetteinlagerung wird begünstigt. Die Psychoneuroendocrinology Meta-Analyse (2024) zeigt, dass Mindfulness (Effektgröße  $g=0.345$ ) und strukturierte Entspannungsverfahren ( $g=0.347$ ) die am besten belegten Maßnahmen zur Cortisol-Senkung sind - mit einem Effekt, der nach 4-8 Wochen messbar wird.

### SYSTEMISCHE VERBINDUNG

Dein Stresslevel von 7/10 ist der Faktor, der simultan Schlaf ( $\times 0.87$  Multiplier), Recovery (Testosteron- und Wachstumshormon-Suppression) und Metabolic (viszerale Fetteinlagerung, Insulinresistenz) nach unten zieht. Er ist auch die einzige Variable, bei der eine Verbesserung direkt und sofort auf drei andere Module wirkt. Die Empfehlung der Top-Priorität basiert genau darauf.

### LIMITIERUNG

Dein Recovery-Ritual ist Sport - aber du trainierst aktuell 0 Einheiten pro Woche. Das bedeutet, der primäre Stress-Puffer, den du selbst als effektiv kennst, ist gerade nicht aktiv. Dieser Gap zwischen bevorzugter Erholungsstrategie und tatsächlichem Verhalten erklärt einen Teil der Stressakkumulation.

### NÄCHSTER SCHRITT

Zwei Hebel parallel aktivieren, die in der Psychoneuroendocrinology Meta-Analyse (2024) die stärkste Cortisol-senkende Wirkung zeigen: (1) Tägliche 10-minütige Box-Breathing-Routine (4 Sekunden ein, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden aus, 4 Sekunden halten - 2x täglich, am effektivsten direkt nach dem letzten Arbeitstermin des Tages), (2) das Recovery-Ritual Sport in minimaler Form reaktivieren: eine 30-minütige moderate Trainingseinheit pro Woche reicht als erster Reset. Beide Maßnahmen kosten zusammen unter 30 Minuten täglich - und haben laut Meta-Analyse nach 4 Wochen messbare hormonelle Effekte.

## KENNWERTE

STRESSBAND

HIGH

HANDLUNGSBEDARF

HOCH

RECOVERY SCORE

38 / 100

**DEIN ALLTAGS-PROTOKOLL**

Konkrete Habits für deinen Alltag - kein Gym, keine Ausreden.

**28 Min / Tag****MORGEN****Direkt nach dem Aufstehen: ein großes Glas Wasser (400-500 ml) trinken**

Du gibst an, nur 1.75 L Wasser täglich zu trinken - das Ziel sind 2.5 L. Dieser eine Trigger am Morgen deckt 20% des Tagesziels ohne Zeitaufwand und unterstützt die Cortisol-Kurve nach dem Aufwachen.

**5 Minuten natürliches Tageslicht nach dem Aufwachen - Fenster öffnen oder kurz nach draußen - 5 min**

Dein Sleep Score von 60/100 mit häufigem nächtlichen Aufwachen deutet auf eine instabile Schlaf-Wach-Regulation hin. Morgendliches Licht setzt den circadianen Takt zurück und verbessert abendliche Melatonin-Ausschüttung - direkt relevant für deine Schlaf-Kontinuität.

**Erstes Frühstück innerhalb von 60 Minuten nach dem Aufstehen, mit mindestens 25-30g Protein - 5 min**

Du hast das Ziel Körperfett reduzieren und Muskeln aufbauen - ein proteinreiches Frühstück innerhalb der ersten Stunde stabilisiert die Cortisol-Kurve am Morgen und reduziert abendliche Cravings, die du als Painpoint (cravings\_evening) angibst.

**ARBEITSTAG****Sitzpause alle 45 Minuten: 2-3 Minuten aufstehen und tatsächlich gehen (nicht nur aufstehen) - 3 min**

Deine Sitzzeit von 9h/Tag liegt im kritischen Bereich - AHA Science Advisory klassifiziert das als unabhängigen CVD-Risikofaktor. Diese Unterbrechung kostet 2-3 Minuten und ist der einzige Hebel, der das Sitzzeit-Risiko direkt adressiert.

**Nach dem letzten Arbeitstermin des Tages: 10 Minuten Box-Breathing (4 Sekunden ein, 4 halten, 4 aus, 4 halten) - BEVOR du in den Familien-Modus wechselst - 10 min**

Du gibst Job und Familie als Hauptstressoren an. Dieser Übergangs-Ritual zwischen beiden Kontexten senkt Cortisol messbar (Psychoneuroendocrinology Meta-Analyse 2024) und verhindert, dass Arbeitsstress sich in den Abend zieht und deinen Schlaf (6.5h, Sleep Score 60/100) weiter fragmentiert.

**Koffein-Cutoff um 14:00 Uhr**

Häufiges nächtliches Aufwachen ist eines deiner Schlaf-Probleme. Koffein hat eine Halbwertszeit von 5-7 Stunden - Koffein nach 14:00 Uhr ist bei einem Schlafzeitpunkt vor 23:00 Uhr noch aktiv im System und erhöht die Schlaffragmentierung direkt.

**ABEND****60 Minuten vor dem Schlafen: Bildschirm-Cutoff (Smartphone, Laptop, TV) oder Blaulicht-Filter aktivieren**

Dein Sleep Score von 60/100 mit häufigem Aufwachen und einem Erholungsgefühl von 5/10 morgens braucht als erstes eine Verbesserung der Einschlaf-Qualität. Blaulicht hemmt Melatonin-Ausschüttung - dieser Cutoff ist der günstigste Einzel-Hebel für Schlafkontinuität.

**Schlafzimmer-Temperatur auf 16-19°C einstellen vor dem Schlafengehen**

Dein gemessener Recovery-Score von 38/100 (Sleep Multiplier x0.82) braucht tiefere N3-Schlafphasen. Die thermoregulatorische Absenkung ist ein direkter Trigger für tieferen Schlaf - kostet null Minuten und verbessert die Schlafarchitektur ohne Verhaltensänderung.

**Abendessen mit mindestens 30g Protein, 2-3 Stunden vor dem Schlafen beenden**

Du gibst cravings\_evening als Ernährungs-Painpoint an. Protein ist der stärkste Sättigungs-Makronährstoff - 30g Protein beim Abendessen stabilisiert den Blutzucker über die Nacht und reduziert abendliche Heißhunger-Episoden messbar.

**ZUSAMMENHÄNGE IN DEINEN DATEN****DEIN SCHLAF WIRD DURCH JOB UND FAMILIE BELASTET**

Mit "7/10" Stress und nur "6.5h" Schlaf pro Nacht verschärfst du einen Teufelskreis. Deine "oft" Wakeups deuten auf stressbedingte Schlaffragmentierung hin. Priorisiere einen Screen-Cutoff 90min vor dem Schlafengehen, um Cortisol zu senken und deine Erholung von "5/10" zu verbessern.

**DEINE SITZDAUER SABOTIERT DEIN KÖRPERKOMPOSITIONS-ZIEL**

"0 Tage/Woche" strukturierte Aktivität plus "9h Sitzen" täglich bremsen deinen Metabolismus (57). Dein Body-Comp-Goal erfordert mindestens 3x/Woche moderate Bewegung. Nutze dein Lieblings-Recovery-Ritual (Sport) als Ankerpunkt-statt "0 steps/day" könnten regelmäßige Sessions deinen VO2max (50) deutlich heben.

**DEINE ABEND-CRAVINGS WERDEN DURCH ZEIT UND STRESS GETRIGGERT**

Bei "7/10" Stress und "no\_time" als Ernährungs-Pain-Point greifen deine "cravings\_evening" um Cortisol zu regulieren. Mit nur "1.75L Wasser" und "eher selten" Obst/Gemüse fehl dir Nährstoffdichte. Präpariere 2x/Woche Snack-Boxen (Nüsse, Obst) als stressresistente Alternative.

# RECHTLICHER HINWEIS

## KEINE MEDIZINISCHE DIAGNOSE

PERFORMANCE-INSIGHTS | KEIN ERSATZ FÜR ÄRZTLICHE BERATUNG

Alle Angaben sind modellbasierte Performance-Insights auf Basis selbstberichteter Daten. Kein Ersatz für medizinische Diagnostik. VO2max ist eine algorithmische Schätzung - keine Labormessung.

Alle Angaben basieren auf selbstberichteten Daten und modellbasierten Berechnungen nach IPAQ, NSF/AASM, WHO und ACSM Leitlinien. VO2max ist eine algorithmische Schätzung nach dem Jackson Non-Exercise Prediction Model. Dieses Dokument stellt keine Heilaussagen dar und ist kein Medizinprodukt im Sinne der MDR.

Dieser Report wurde auf Basis wissenschaftlicher Scoring-Modelle erstellt. Er ersetzt keine ärztliche Untersuchung, keine Labordiagnostik und keine individualisierte medizinische Beratung. Wende dich bei gesundheitlichen Beschwerden oder spezifischen Fragen an einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten.

INFO@BOOSTTHEBEAST.COM | MODELL v1.0.0 | 3. Juni 2026