



BOOST THE BEAST LAB

PERFORMANCE LAB

# PERFORMANCE INTELLIGENCE REPORT

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

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

ÖRNEK

50

**GENEL TABLO**

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, deckelt 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 MODERATE

BMI 26.3 | 35 yaş | male  
OVERWEIGHT

**EN ÖNCELİKLİ**

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

## EN ÖNEMLİ 3 BULGUN

## 1 ZAYIF YÖN

**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 GÜÇLÜ YÖN

**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 BAĞLANTI

**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

## BAĞLAM

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.

## ANA BULGU

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.

## SİSTEMİK BAĞ

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 Risikopfad offen lässt.

## KISITLAMA

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).

## SONRAKI ADIM

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.

## ANAHTAR DEĞERLER

MET-DAKİKA / HAFTA

813

ANTRENMAN GÜNÜ / HAFTA

2

OTURMA SÜRESİ / GÜN

9 h

ÖRNEK

# SLEEP

# 60

 /100

MODERATE

## BAĞLAM

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.

## ANA BULGU

**Grenzwertige Schlafdauer zwischen 6 und 7 Stunden ist in Meta-Analysen mit erhöhter Insulinresistenz und erhöhtem Übergewichtsrisiko 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.**

## SİSTEMİK BAĞ

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 Kortisol-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.

## KISITLAMA

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.

## SONRAKI ADIM

Priorisiere zuerst die Schlaf-Kontinuität, dann die Dauer. Konkret: Bildschirm-Cutoff 60 Minuten vor dem Einschlafen (Blaulich 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.

## ANAHTAR DEĞERLER

UYKU SÜRESİ

6.6 saat / gece

RECOVERY SCORE

38 / 100

ÖRNEK

# VO2MAX

# 50

/100

FAIR

## BAĞLAM

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.

## ANA BULGU

**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.**

### SİSTEMİK BAĞ

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.

### SONRAKI ADIM

Beginne nach 4 Wochen Einstiegsphase (1× Kraft/Woche) mit dem Norwegian 4×4 Protokoll: 4 Minuten bei 90-95% der maximalen Herzfrequenz, 3 Minuten aktive Pause, 4 Wiederholungen - 1× 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.

## ANAHTAR DEĞERLER

TAHMİNİ VO2MAX

**36.1 ml/kg/min**

FITNESS SEVİYESİ

**FAIR**

# METABOLIC

# 57 /100

MODERATE

## BAĞLAM

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.

## ANA BULGU

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.

### SİSTEMİK BAĞ

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.

### KISITLAMA

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.

### SONRAKI ADIM

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.

## ANAHTAR DEĞERLER

BMI

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

KATEGORI

**overweight**

ÖZ DEĞERLENDİRME

**Zayıf**

# STRESS

# 30 /100

HIGH

## BAĞLAM

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.

## ANA BULGU

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.

### SİSTEMİK BAĞ

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.

### KISITLAMA

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.

### SONRAKI ADIM

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 -  $2\times$  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.

## ANAHTAR DEĞERLER

STRES BANDI

HIGH

EYLEM GEREKSİNİMİ

YÜKSEK

RECOVERY SCORE

38 / 100

**GÜNLÜK PROTOKOLÜN**

Günlük hayatın için somut alışkanlıklar - spor salonu gerekmez, mazeret yok.

**Günde 28 dk****SABAH****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.

**İŞ GÜNÜ****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.

**AKŞAM****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  $\times 0.82$ ) braucht tiefere N3-Schlafphasen. Die thermoregulatorische Absenkung ist ein direkter Trigger für tieferen Schlaf - kostet null Minuten und verbessert die Schlafarchitektur ohne Verhaltensänderung.

## VERİLERİNDEKİ BAĞLANTILAR

**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.

# YASAL UYARI

## TIBBİ TEŞHİS DEĞİLDİR

PERFORMANCE INSIGHT | TIBBİ TAVSİYENİN YERİNİ ALMAZ

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

Tüm veriler, kullanıcı tarafından bildirilen bilgilere ve IPAQ, NSF/AASM, WHO, ACSM kılavuzlarına uygun model tabanlı hesaplamalara dayanmaktadır. VO2max, Jackson Non-Exercise Prediction Model'e dayalı algoritmik bir tahmindir. Bu belge tıbbi beyan içermez ve MDR anlamında tıbbi cihaz değildir.

Bu rapor bilimsel skorlama modelleri kullanılarak oluşturulmuştur. Tıbbi muayene, laboratuvar tanı veya bireysel tıbbi danışmanlığın yerini almaz. Sağlık sorunları veya spesifik sorular için lütfen yetkin bir doktor veya terapistle danış.

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