

## Häufig gestellte Fragen und Antworten

Bevor Sie eine Antwort über das Kontaktformular suchen, können Sie hier die meistgestellten Fragen mit Antworten zu My Miracle hier lesen. Ergänzend dazu können Sie die Information durchlesen oder Hilfe im Forum suchen.

### **Ist es wirklich kostenlos?**

Die Basisversion ist absolut kostenlos. Kein Abo und keine versteckten Kosten. Möchten Sie einen Premium-Account kaufen, so bestellen Sie diesen und zahlen ihn per Vorkasse. Sie haben bei der Premium-Mitgliedschaft volle Kostenkontrolle. Die Premiumversion wird es ab Februar 2014 geben.

### **Warum habe ich keine Bestätigungs-E-Mail erhalten?**

Normalerweise funktioniert das Anmelden innerhalb weniger Minuten. Hin und wieder kann es vorkommen, dass eine E-Mail im Spamordner landet oder durch Ihr privates Mail-Programm geblockt wurde. Kontrollieren Sie daher bitte immer den Spamordner. Sollten Sie nach 12 Stunden noch keine E-Mail erhalten haben fordern Sie bitte eine neue Bestätigungsmail an. Sollte auch dies nicht funktionieren, wenden Sie sich bitte direkt an uns und wir versuchen das Problem schnellstmöglich zu beheben.

### **Ich möchte My Miracle unterstützen, wie kann ich dies tun?**

Vielen Dank, dass Sie My Miracle unterstützen möchten und so Ihren eigenen Beitrag zu diesem Programm leisten möchten. Spenden können Sie ganz einfach über unser Paypal-Konto ohne großen Aufwand. Alternativ können Sie auch direkt auf unser Konto spenden. Geben Sie dafür bitte als Verwendungszweck „Spende My Miracle Nutzernamen“ an. Als Dank erhalten Sie den Status Ehrenmitglied. Darüber hinaus können Sie uns auch ab ca. Februar 2015 durch den Kauf oder das Verschenken einer Premium-Mitgliedschaft unterstützen.

### **Ich möchte einen Erfahrungsbericht schreiben und meinen Artikel veröffentlichen. Wie geht das?**

Wenn Sie einen Erfahrungsbericht schreiben wollen und so Ihren Abnehmerfolg mit der großen My Miracle Familie teilen möchten, dann können Sie uns diesen, idealerweise mit Ihrem Alter, Größe, Ausgangs- und Zielgewicht sowie einem Vorher-Nachher Foto, an erfahrungsberichte(at)my-miracle.de senden. Möchten Sie, dass Ihr Bericht in einer Frauenzeitschrift, wie der „Frau von heute“, der „Closer“ oder der „Avanti“ erscheint, dann schreiben Sie uns eine Nachricht über das Kontaktformular. Wir werden Ihnen Kontakt zu einer Journalistin vermitteln.

### **Ich halte mich an meine Miracle- Punkte. Warum nehme ich nicht ab?**

Haben Sie wirklich alles aufgeschrieben? Jeden Apfel, jedes Törtchen? Wenn ja, kann dies folgende Ursache haben. Am Anfang einer Diät kann man pro Woche zwischen 400 und 1000 Gramm abnehmen, später nur noch zwischen 100 und 500 Gramm. Hin und wieder kann Ihr Gewicht auch stagnieren. Sollten Sie wirklich mit den Punkten nicht mehr abnehmen können, müssen Sie diese Punkte weiter reduzieren. Die Punkte errechnen sich zwar nach dem Kalorienbedarf, der sich nach einer allgemeinen Formel richtet, aber jeder Mensch ist unterschiedlich. Probieren Sie mal aus Ihre Punkte immer um 2 zu reduzieren. Nehmen Sie dann immer noch nicht ab, sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen.

### **Muss ich alle Punkte aufessen um abzunehmen?**

Jein. Mehr Punkte sollten Sie nicht essen, da Sie so auf lange Sicht wieder zunehmen werden. Bis zu ein Punkt weniger schadet nicht. Essen Sie dauerhaft viel weniger, gerät Ihr Körper in eine Unterversorgung.

### **Gibt es Sachen für null Punkte?**

Solange es nicht um Wasser geht - Nein! Da das System auf Nährstoffen basiert und Äpfel, Tomaten oder auch eine Pizza nicht aus Luft bestehen, kann kein Lebensmittel für null Punkte gegessen werden. Gemüse hat tatsächlich sehr wenig Kalorien und daher auch sehr wenig Punkte. Eine Tomate hat im Schnitt 0,2 Punkte. Obst hingegen hat sehr viele Kohlenhydrate und dadurch sehr viele Kalorien. Eine Banane hat im Schnitt 2,5 Punkte. Stellen Sie sich vor, Sie essen 6 Bananen über den Tag verteilt, wobei eine 125 Kalorien hat. Sie hätten dann 750 Kalorien zu sich genommen. Wie Sie sehen, macht es keinen Sinn vor diesen Energiemengen die Augen zu verschließen und sie nicht anzurechnen.

### **Was sind Freipunkte?**

Freipunkte stehen Ihnen, wie der Name schon sagt, frei zur Verfügung und berechnen sich aus den Nährwerten des jeweiligen Lebensmittels. Je mehr Kalorien ein Lebensmittel hat, umso mehr Punkte hat es auch. Errechnen Sie einfach die Punkte mit dem My Miracle-Rechner oder suchen Sie diese aus der Lebensmitteldatenbank heraus und tragen sie in Ihr Onlinetagebuch ein. Sie können Ihre Werte übrigens auch editieren. Möchten Sie sich einen Bonus für Sport anrechnen, nutzen Sie unseren Sportrechner.

### **Was sind Sonderpunkte?**

Viele Menschen meinen, Obst und Gemüse hätten keine Kalorien, das stimmt aber nicht. Vor allem Obst hat sehr viele Kalorien, da es viel Zucker (Kohlenhydrate) enthält. Eine Banane hat zum Beispiel hat ca. 125 Kalorien – das ist nichtwenig. Bei einer erfolgreichen Diät müssen Sie also auch die Nährwerte von Obst und Gemüse beachten. Außer Frage steht aber, dass Obst für 600 Kalorien besser und gesünder ist als ein Burger mit dem gleichen Energiewert. Daher können Sie Ihre Punkte nicht komplett frei verteilen. Ein Teil der Gesamtpunktezahle ist für Obst und Gemüse reserviert. Diese Sonderpunkte (im Tagebuch mit einem Häkchen zu kennzeichnen) dürfen auch nur für Obst und Gemüse (auch Säfte ohne

Zuckerzusatz) verbraucht werden. Verbrauchen Sie weniger als diese Punkte, verfallen diese. Verbrauchen Sie mehr, wird der Differenzbetrag von den Freipunkten abgezogen.

### **Kann ich mir durch Sport Punkte verdienen und wie trage ich diese in mein Tagebuch ein?**

Natürlich können Sie sich Punkte gutschreiben lassen, die Sie mit dem My Miracle Sportrechner ausrechnen und direkt in das Tagebuch übertragen lassen. Möchten Sie diese Punkte in Ihr Tagebuch eintragen, so müssen Sie diese wie Lebensmittel behandeln, aber ein negatives Vorzeichen vor die Punkte setzen (z.B. „Reiten -5“, das Tagebuch erhöht Ihr Freipunktebudget nun um 5 Punkte). Bedenken Sie aber, dass Sie schneller abnehmen, wenn Sie die ersparten Kalorien nicht wieder in Schokolade umsetzen. Achtung: Wenn Sie Ihre Sportpunkte aufessen wollen, müssen Sie darauf achten, die Punkte richtig zu errechnen. Intensität 3 bedeutet wirklich die größte Anstrengung, diese können Sie nur ca. 5-15 Minuten durchhalten (Boxen, schnelles Seilspringen, Squash). Eine Anstrengung auf Stufe 2 können sie ca. 20-30 Minuten durchhalten (Basketball, Judo, Klettern, Galoppreiten), wobei Sie eine Intensität Stufe 1 durchgehend ca. eine Stunde durchhalten können (Badminton, Golf, Gymnastik, Volleyball).

### **Wie errechnen sich die My Miracle Punkte?**

Das System beruht auf den Nährwerten einzelner Produkte, die praktischerweise schon in Kalorien bzw. Kilojoules ausgewiesen sind. Wir nehmen uns die Kalorien und teilen durch 50. Die Zahl ist so gewählt, dass die Kalorien auf ein einfach zu berechnendes Maß geschrumpft werden und Sie die Punkte von Lebensmitteln ganz einfach im Supermarkt nachrechnen können. Sollten Sie nur die Angaben für Kilojoules zur Verfügung haben, muss der Kilojouleswert durch 209,3 geteilt werden um die Punkte zu erhalten, da eine Kalorie (kcal) 4,186 Kilojoules (kJ) entspricht.

### **Ist es egal, wie viele Mahlzeiten ich esse, oder wann ich esse?**

Da es hier um den Energiebedarf pro Tag geht, ist es grundsätzlich egal, wann Sie diesen zu sich nehmen. Das entscheiden Sie ganz alleine. Essen Sie lieber mehrere kleine Mahlzeiten – dann tun Sie das. Sind Sie eher der Typ, der nur mittags etwas isst, dann tun Sie das. Eine Diät soll Ihren Tagesablauf nicht umstellen, sondern sich optimal anpassen. Bei einigen Menschen wird beobachtet, dass sie, wenn sie abends auf Kohlenhydrate verzichten, schneller abnehmen. Das können Sie auch innerhalb Ihrer Punkte versuchen.

### **Wie groß ist eine Portion?**

Eine Kalorien- bzw. Kilojoulesangabe, die sich auf eine Portion bezieht, ist immer mit Vorsicht zu genießen. Das individuelle Empfinden einer Portionsgröße ist sehr verschieden. Daher sollten Sie nicht in Portionen rechnen, sondern nach Möglichkeit alles abwägen. Allerdings finden sich in unseren Datenbanken auch Angaben zur Portion. Dies kann Ihnen beim Restaurant- oder Kantinenbesuch hilfreich sein. Auch sind die Portionsangabe – die immer nur eine ungefähre Angabe darstellen – wichtig, wenn Sie beispielsweise bei Freunden eingeladen sind. Man möchte den Gastgeber nicht nach der Küchenwaage fragen und jedes

Gramm abwiegen. Außerdem möchte man eventuell nicht jedem mitteilen, dass man gerade am Punkte zählen ist.

### **Ich habe mein Zielgewicht erreicht und möchte dieses nun halten**

Herzlichen Glückwunsch zum Zielgewicht. Jetzt wollen Sie Ihr Gewicht halten. Dazu sollten Sie zunächst rund 4 Punkte zusätzlich zu sich nehmen. Machen Sie dies zwei Wochen lang. Nehmen Sie immer noch ab, statt das Gewicht zu halten, erhöhen Sie schrittweise die Punktezahl, die Sie zu sich nehmen, bis Sie das ideale, auf Ihren Körper abgestimmte Maß gefunden haben. Sollten Sie jedoch nach der zweiwöchigen Testphase wieder zunehmen, obwohl Sie sich genau an die Punkte gehalten haben, reduzieren Sie die Punkte wieder schrittweise, bis Sie Ihr Zielgewicht erreicht haben.

### **Kann ich My Miracle auch in der Stillzeit nutzen?**

Herzlichen Glückwunsch zum Baby und schön, dass Sie stillen. Auch hier machen wir im Gegensatz zu anderen Diäten keine pauschale Vorgabe, da jeder Körper verschieden und somit auch der Bedarf unterschiedlich ist. Wir empfehlen hier mit dem Frauenarzt abzustimmen wie viele Kalorien Sie zu sich nehmen sollen. Sagt der Frauenarzt beispielsweise Sie sollten 2.000 Kalorien zu sich nehmen, entspricht dies 40 Punkten, da 1 Punkt 50 Kalorien entspricht. Gibt Ihnen das System jedoch nur 26 Freipunkte und 6 Sonderpunkte vor, müssen Sie die Punktezahl um insgesamt 8 Punkte erhöhen. Rechenweg:  $26+6=32$ ;  $40-32=8$ . Sie können dies einfach in Ihrem Tagebuch niederschreiben, indem Sie in die Spalte für das Nahrungsmittel „Stillzeit“ schreiben und in die rechte Spalte für den Punktwert die Zahl 8 mit einem negativen Vorzeichen davor.

### **Gibt es eine App oder kann ich die Seite auf allen Endgeräten nutzen?**

Seit 2014 ist unsere Seite im neuen Design online. Das besondere Highlight ist, dass die Seite nun responsive ist. Das bedeutet, dass sich die Seite immer an die Größe des jeweiligen Endgerätes anpasst. Somit benötigen Sie keine App. Dennoch haben wir eine App im Store.

### **Wie kann ich den Newsletter abbestellen oder selbigen wieder aktivieren?**

Der Newsletter, der ca. 12-mal im Jahr erscheint teilt Ihnen Neuerungen von My Miracle mit. Er hilft auch oft nochmal den Mut zu fassen erneut eine Diät zu starten und etwas für die Figur zu tun. Möchten Sie unseren Newsletter nicht erhalten, können Sie ihn durch ein Häkchen in Ihrem Profil abbestellen. Möchten Sie ihn wieder erhalten, so können Sie ihn durch Setzen des Häkchens wieder aktivieren.

### **Wie lösche ich mein Profil?**

Wir bedauern es sehr, dass unser kostenloses Abnehmprogramm leider nicht das Richtige für Sie ist. Selbstverständlich können Sie Ihren Account ganz einfach über den entsprechenden Button auf der linken Seite Ihrer Profilseite löschen. Zum Abschluß müssen Sie noch einmal das Passwort eingeben und der Account wird gelöscht bzw. anonymisiert.