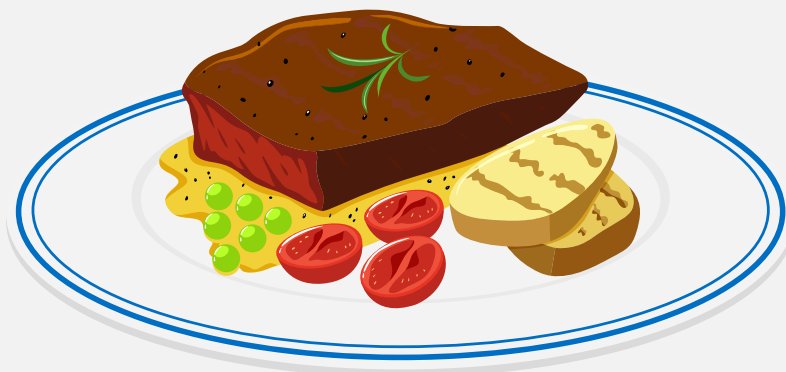


КАК РАССЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА?



РАССЧИТАЙТЕ ФАКТИЧЕСКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ ВАШЕГО СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ

**ФИКСИРУЙТЕ В ДНЕВНИКЕ ПИТАНИЯ ВСЮ ПИЩУ И НАПИТКИ
В ТЕЧЕНИЕ 5-7 ДНЕЙ.
ПОЛЬЗУЯСЬ ТАБЛИЦЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ,
РАССЧИТАЙТЕ ВАШ СУТОЧНЫЙ РАЦИОН В КАЛОРИЯХ**



РАССЧИТАЙТЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ СУТОЧНЫЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ:

**ВЗВЕШИВАЙТЕСЬ НАТОЩАК.
ПРИ ПОМОЩИ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ ФОРМУЛ,
РАССЧИТАЙТЕ НЕОБХОДИМЫЙ
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА
РАСХОД ЭНЕРГИИ**



ВОЗРАСТ

ЖЕНЩИНЫ

МУЖЧИНЫ

18-30 ЛЕТ

$(0,0621 * \text{ВЕС В КГ} + 2,0357) * 240$

$(0,0630 * \text{ВЕС В КГ} + 2,8957) * 240$

31-60 ЛЕТ

$(0,0342 * \text{ВЕС В КГ} + 3,5377) * 240$

$(0,0484 * \text{ВЕС В КГ} + 3,6534) * 240$

СТАРШЕ 60

$(0,0377 * \text{ВЕС В КГ} + 2,7545) * 240$

$(0,0491 * \text{ВЕС В КГ} + 2,4587) * 240$

ПОЛУЧЕННУЮ ВЕЛИЧИНУ УМНОЖИТЬ НА:

ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

ПРИ УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТЕ
ИЛИ АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

1,1

1,3

1,5



ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШИ ЦЕЛИ ПОТЕРИ/УДЕРЖАНИЯ/НАБОРА ВЕСА

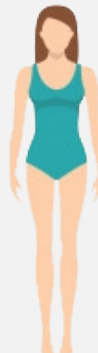
$ИМТ = ВЕС (КГ) / РОСТ^2 * (М^2)$



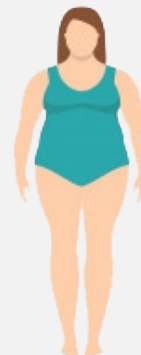
**ИМТ < 16:
ВЫРАЖЕННЫЙ
ДЕФИЦИТ
МАССЫ ТЕЛА**



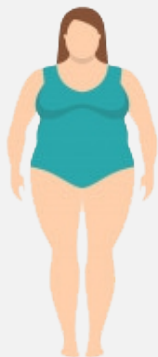
**ИМТ \geq 16 И < 18.5:
НЕДОСТАТОЧНАЯ
(ДЕФИЦИТ)
МАССА ТЕЛА**



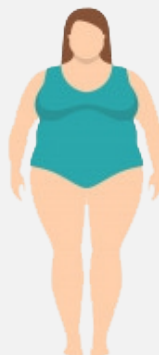
**ИМТ \geq 18.5 И < 25:
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС**



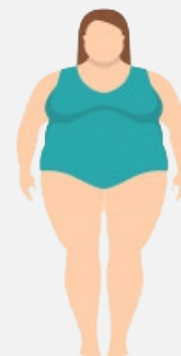
**ИМТ \geq 25 И < 30:
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**



**ИМТ \geq 30 И < 35:
ОЖИРЕНИЕ I СТЕПЕНИ**



**ИМТ \geq 35 И < 40:
ОЖИРЕНИЕ II СТЕПЕНИ**



**ИМТ \geq 40:
ОЖИРЕНИЕ III СТЕПЕНИ**

**КАЛЬКУЛЯТОР ИМТ ОПРЕДЕЛИТ ТОЧКУ ОТСЧЕТА И ПОЗВОЛИТ ОТСЛЕДИТЬ
ИЗМЕНЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА**

СНИЗИТЬ МАССУ: ПОСТЕПЕННО И ПРАВИЛЬНО

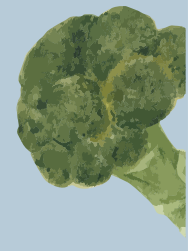


**УМЕНЬШЕНИЕ СУТОЧНОЙ НОРМЫ
НА 500 ККАЛ/ДЕНЬ**



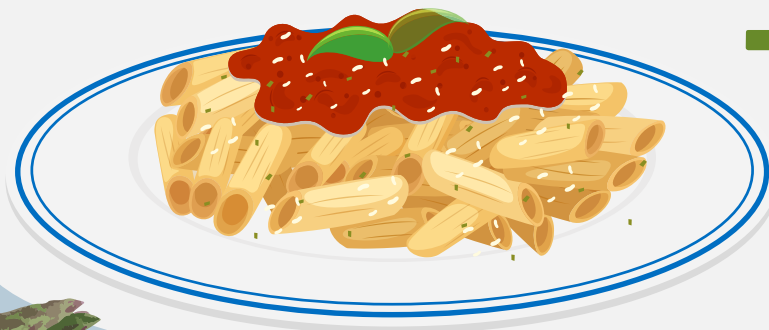
**ПОЗВОЛИТ СНИЗИТЬ МАССУ
ДО 500 Г/НЕДЕЛЮ**

**ЕСЛИ ВАША СУТОЧНАЯ НОРМА
ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ СОСТАВЛЯЕТ 2500 ККАЛ,
ОГРАНИЧИВ ПОТРЕБЛЕНИЕ ДО 2000 ККАЛ/ДЕНЬ,
ВЫ СМОЖЕТЕ СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА ДО 500 Г/НЕДЕЛЮ**



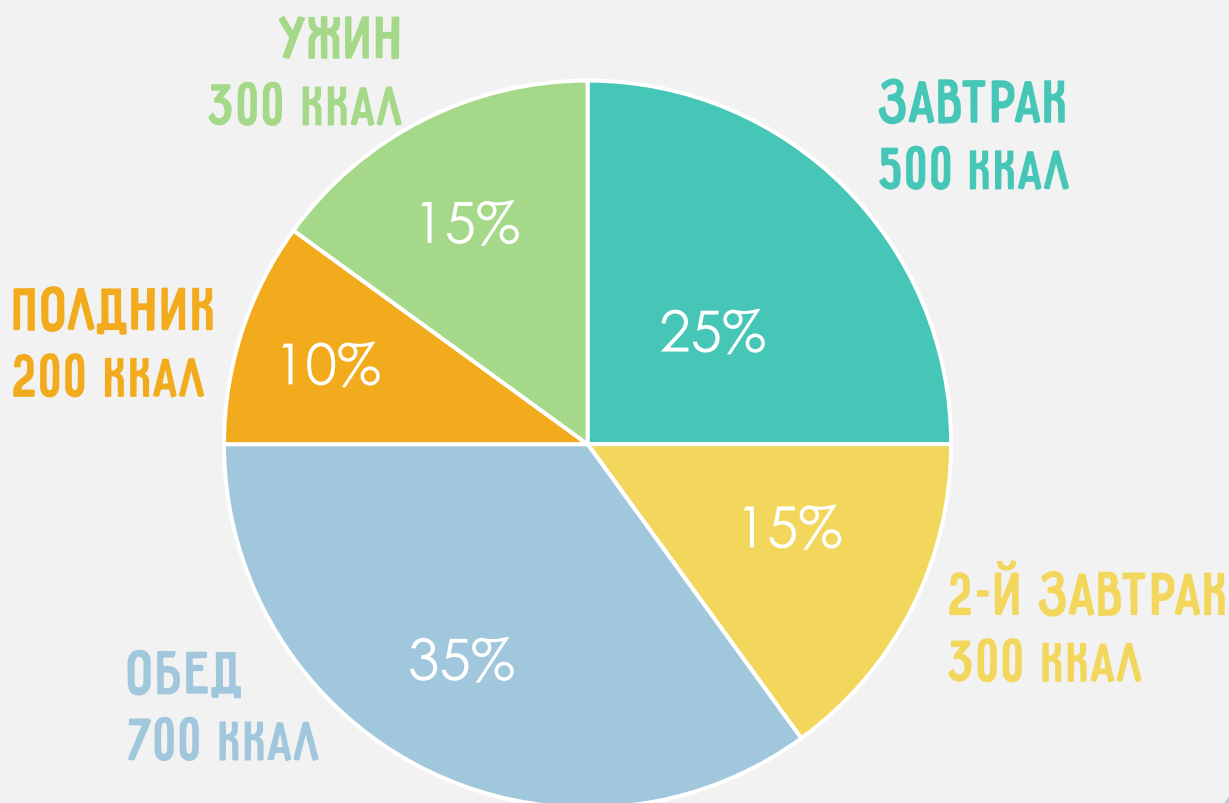
РАССЧИТАЙТЕ СУТОЧНУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ, НЕОБХОДИМУЮ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА:

ПОЛУЧЕННУЮ ВЕЛИЧИНУ КАЛОРИЙНОСТИ СУТОЧНОГО РАЦИОНА
УМЕНЬШИТЕ НА 20% (500 ККАЛ). ЕСЛИ ВАШ ФАКТИЧЕСКИЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ
ПРЕВЫШАЕТ 3000 ККАЛ В СУТКИ, СНИЖАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ ПОСТЕПЕННО -
НА 300-500 ККАЛ В НЕДЕЛЮ ДО ДОСТИЖЕНИЯ РАССЧИТАННОЙ
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ



-20%
ПРИ КАЛОРИЙНОСТИ
СУТОЧНОГО РАЦИОНА
2500 ККАЛ

РАСПРЕДЕЛИТЕ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА НА 3-5 ПРИЕМОВ ПИЩИ



2500 ККАЛ - **500** ККАЛ = **2000** ККАЛ



ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЯЕМЫЕ КАЛОРИИ И СВОЙ ПРОГРЕСС

**ПОМНИТЕ, ЧТО ПОТЕРЯ МАССЫ ТЕЛА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЕДИНСТВЕННЫМ ФАКТОРОМ ЗДОРОВЬЯ,
И ВАМ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ТАКИЕ АСПЕКТЫ,
КАК ПОТЕРЯ ЖИРА / ОБЕЗВОЖИВАНИЕ / УВЕЛИЧЕНИЕ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**



**ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА,
НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ
С ДИЕТОЛОГОМ / ЭНДОКРИНОЛОГОМ**