

КАК СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?



ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

В зависимости от возрастной группы, массы тела и физической активности, вам требуется определенное количество пищевых ресурсов.

Оцените уровень своей физической активности за сутки: **1,2** – при минимальной физактивности; **1,375** – при незначительной (ходьба, слабая дневная активность); **1,46** – при среднем уровне (тренировки 4-5 раз в неделю); **1,55** – при выше среднего (интенсивность занятий высокая по 5-6 раз в неделю); **1,64** – при повышенной (ежедневные тренировки); **1,72** – при высокой (ежедневные ультра-интенсивные занятия); **1,9** – при очень высокой (это касается профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям).

Затем коэффициент фитнес-активности необходимо умножить на коэффициент базового уровня метаболизма.



ЧТО ТАКОЕ ИМТ?

Ожирение – глобальная проблема, стоящая сегодня перед человечеством. Помимо очевидного ухудшения качества жизни, оно является одним из ключевых факторов развития болезней. Основным показателем того, есть ли у человека проблемы с лишним весом, является так называемый **индекс массы тела (ИМТ)**.



КАК РАССЧИТАТЬ ИМТ?

Он рассчитывается таким образом:

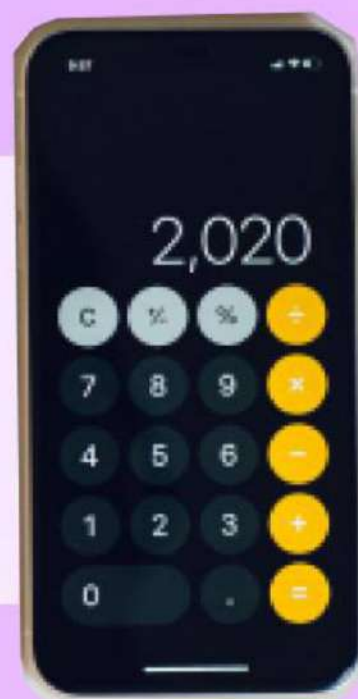
свой вес (в килограммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах).

При значениях индекса массы тела:

от **18,5 до 25** – нормальный диапазон веса; от **25 до 30** – избыточная масса тела; от **30 до 35** – 1 степень ожирения; от **35 до 40** – 2 степень ожирения; свыше **40** – 3 степень ожирения.



ЧТО ТАКОЕ BMR?



BMR – ключевой показатель метаболизма.

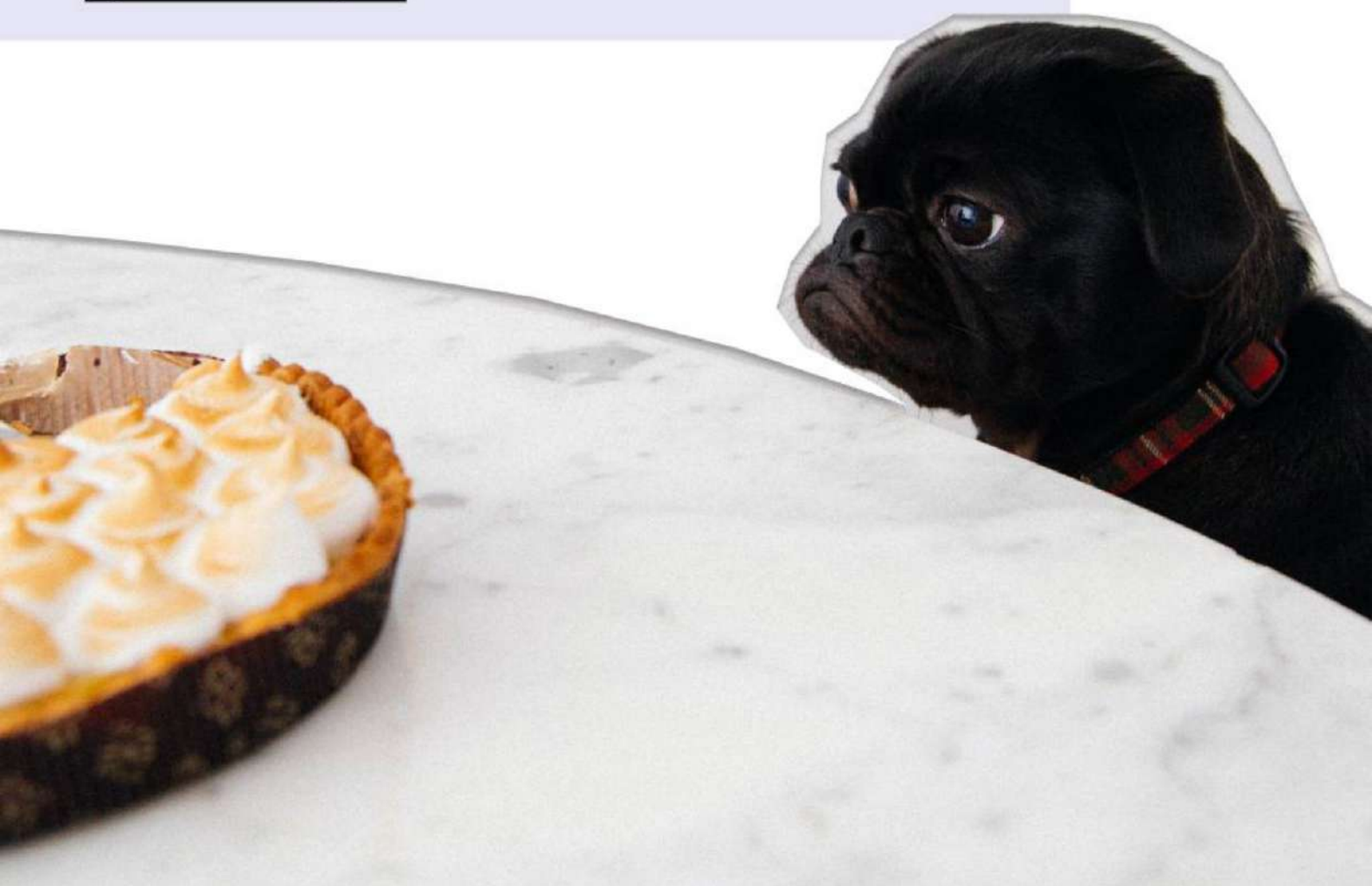
При подсчете калорий следует придерживаться определенного алгоритма. Для начала надо проанализировать уровень метаболизма, характерный для вашего организма.

Воспользуйтесь следующей формулой, чтобы оценить уровень метаболизма:

женщины: $BMR = (9,99 \times \text{вес (в кг)} + (6,25 \times \text{рост (в см)} - (4,92 \times \text{возраст (года)} - 16;$

мужчины: $BMR = (9,99 \times \text{вес (в кг)} + (6,25 \times \text{рост (в см)} - (4,92 \times \text{возраст (года)} + 5.$

Средняя суточная норма калорий
для мужчин составляет,
в зависимости от возраста и образа
жизни, **2000-2400 ккал**,
для женщин - **1800-2400 ккал**.



КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Оцените конечный результат и получите представление о персональной норме калорий. **Если вы будете составлять свой рацион с учетом этой нормы, то будете сохранять вес на постоянном уровне.** Чтобы добиться незначительного дефицита калорий, их значение необходимо сократить на 10-15%. В иных случаях лучше всего обратиться к диетологу.

