

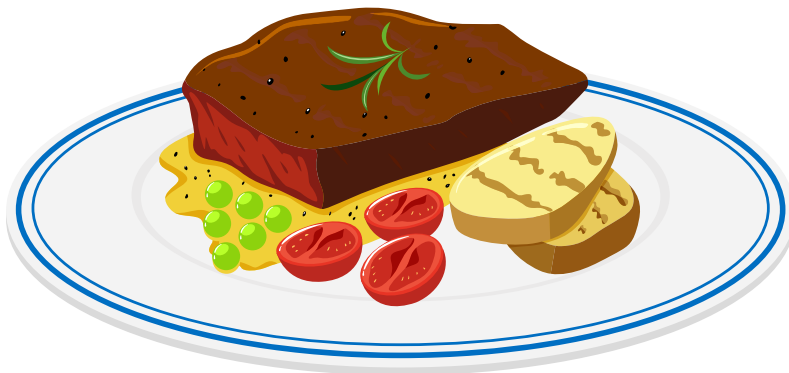
Как рассчитать калорийность суточного рациона?



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 натошак.

**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

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (кг)} / \text{РОСТ}^2 * (\text{М}^2)$$



**ИМТ < 16:
Выраженный
дефицит
массы тела**



**ИМТ >= < 18.5:
Недостаточная
(дефицит)
масса тела**



**ИМТ >= 18.5 И < 24,9:
Нормальный вес**



**ИМТ >= 25 И < 29,9:
Избыточный вес**



**ИМТ >= 30 И < 34,9:
Ожирение I степени**



**ИМТ >= 35 И < 39,9:
Ожирение II степени**



**ИМТ >= 40:
Ожирение III степени**

**Калькулятор ИМТ определит точку отсчета и позволит отследить
изменения массы тела**

Снизить массу: постепенно и правильно

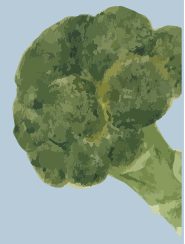


**уменьшение суточной нормы
на 500 ккал**



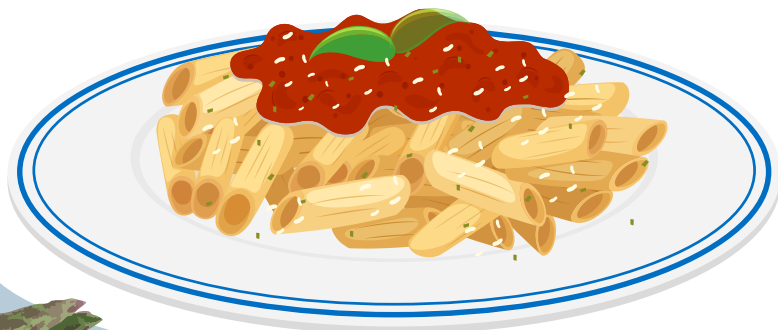
**позволит снизить массу
до 500 г/неделю**

**если ваша суточная норма
потребления энергии составляет 2500 ккал,
ограничив потребление до 2000 ккал/день,
вы сможете снизить массу тела до 500 г/неделю**



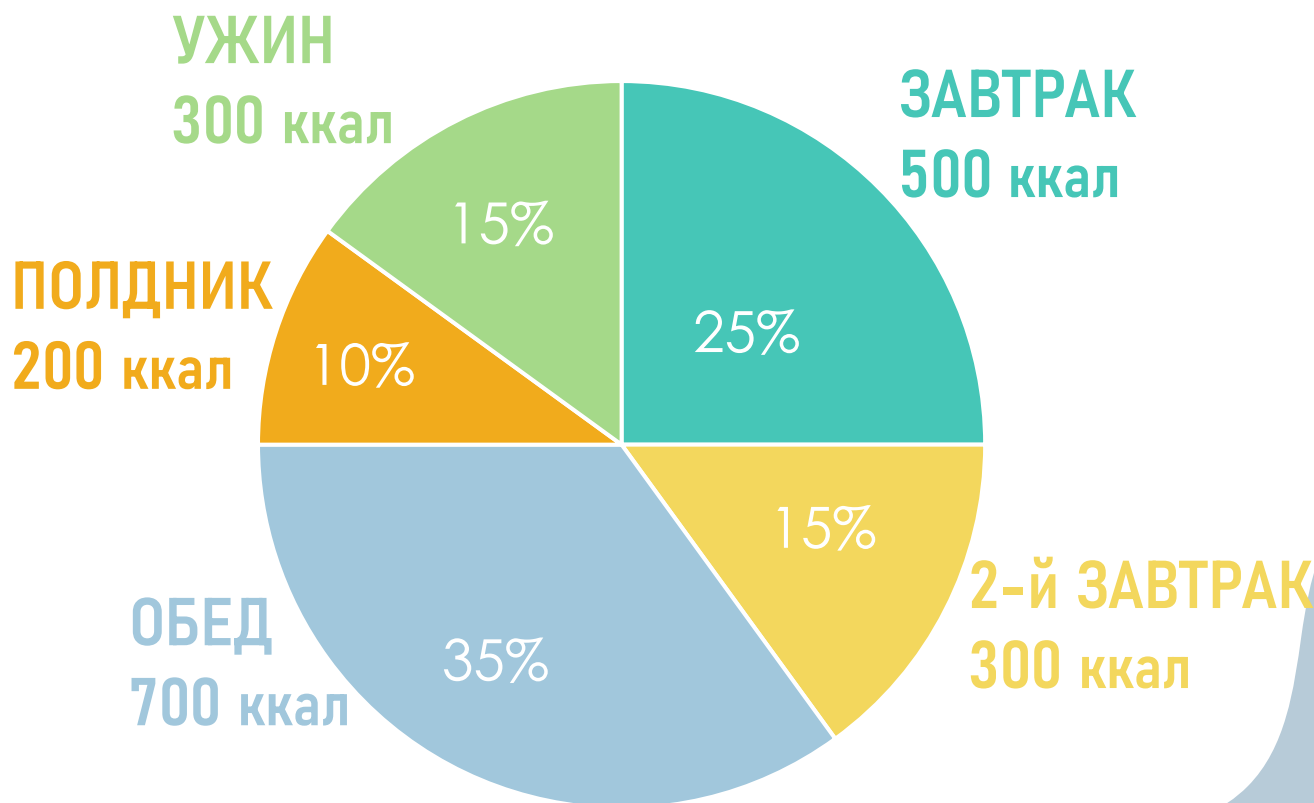
Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения веса:

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**