



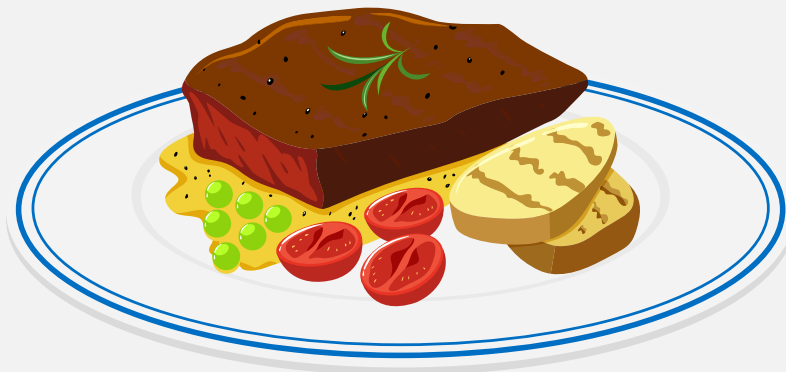
# КАК РАССЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА?





# 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**



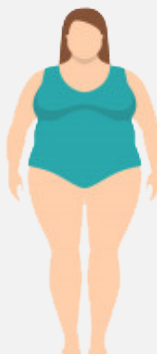
**ИМТ  $\geq$  18.5 и < 25:  
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС**



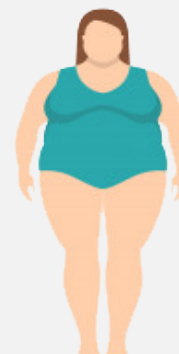
**ИМТ  $\geq$  25 и < 30:  
ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**



**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

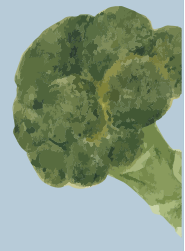


УМЕНЬШЕНИЕ СУТОЧНОЙ НОРМЫ  
НА 500 ККАЛ/ДЕНЬ



ПОЗВОЛИТ СНИЗИТЬ МАССУ  
ДО 500 Г/НЕДЕЛЮ

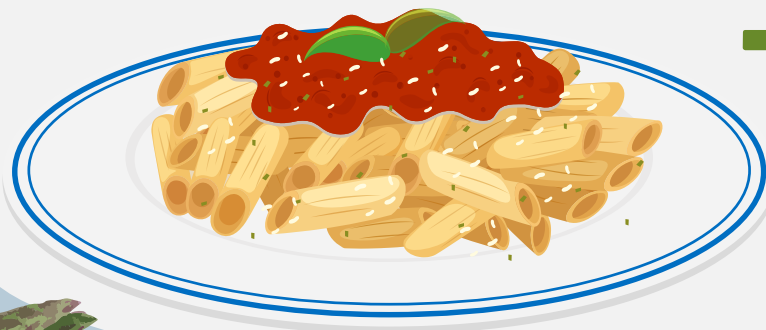
ЕСЛИ ВАША СУТОЧНАЯ НОРМА  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ СОСТАВЛЯЕТ 2500 ККАЛ,  
ОГРАНИЧИВ ПОТРЕБЛЕНИЕ ДО 2000 ККАЛ/ДЕНЬ,  
ВЫ СМОЖЕТЕ СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА ДО 500 Г/НЕДЕЛЮ





# 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

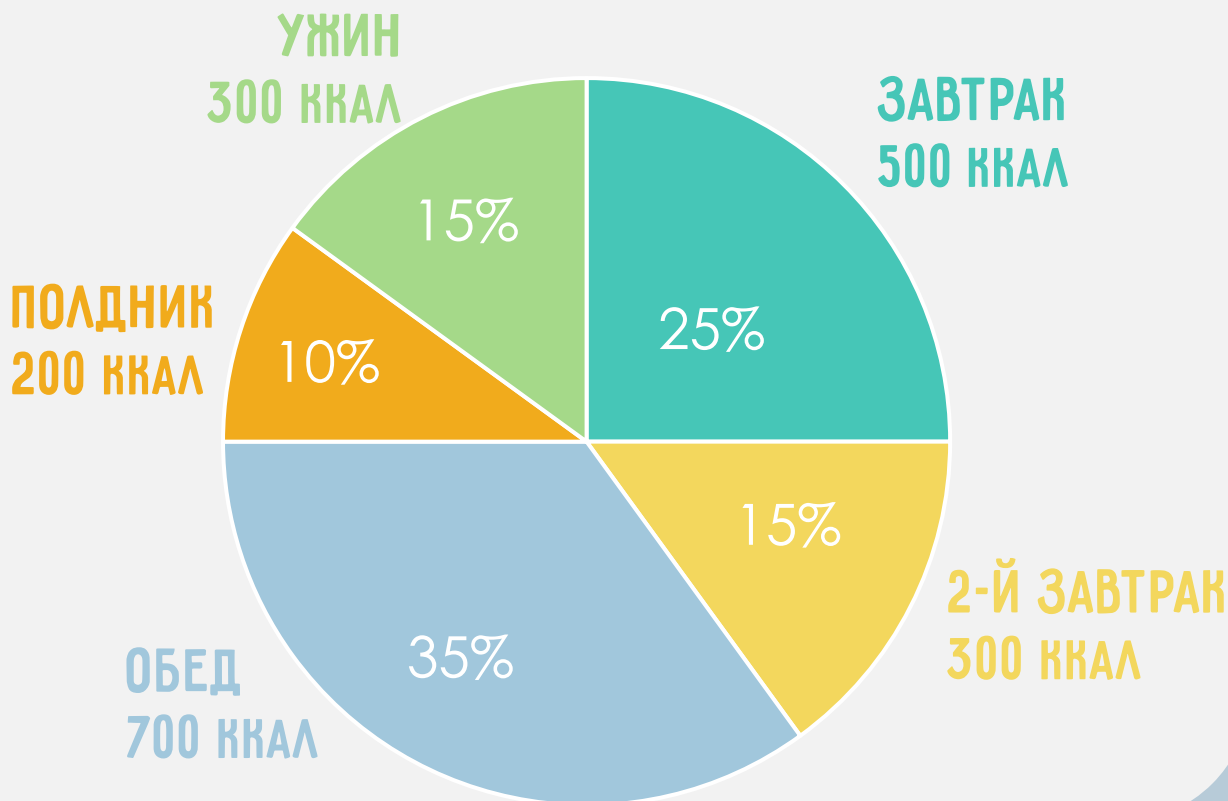


**-20%**  
ПРИ КАЛОРИЙНОСТИ  
СУТОЧНОГО РАЦИОНА  
2500 ККАЛ





## 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**