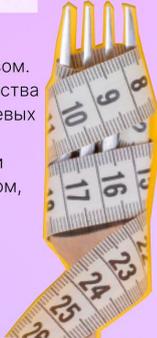


ЧТО ТАКОЕ ИМТ?

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 СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?

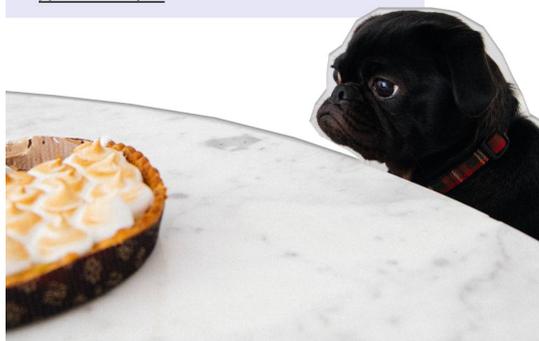


КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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.



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



КАК РАССЧИТАТЬ ИМТ?

Он рассчитывается таким образом: свой вес (в килограммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах).



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