



КАК ПОСЧИТАТЬ КАЛОРИИ



Минздрав Карелии



СЧИТАЕМ БАЗОВУЮ ПОТРЕБНОСТЬ

Формул множество, но для примера мы возьмем формулу Харриса-Бенедикта.

Формула для мужчин: $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$.

Формула для женщин: $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})$.



ДОБАВЛЯЕМ КОЭФФИЦИЕНТ НАГРУЗКИ

Сидячий образ жизни без нагрузок:

BMR x 1,2

Тренировки 1-3 раза в неделю:

BMR x 1,375

Занятия 3-5 дней в неделю:

BMR x 1,55

Интенсивные тренировки 6-7 раз в неделю:

BMR x 1,725

Спортсмены, выполняющие упражнения чаще, чем раз в день:

BMR x 1,9



Получившееся число – это количество ккал, которое нужно для поддержания веса в текущей точке.

Если хотите похудеть – ешьте меньше, но не пересекайте минимальную границу калорийности – для женщин это **1200** ккал, для мужчин – **1800** ккал.

Соответственно, если хотите набрать вес – ешьте больше. А если сохранить – придерживайтесь высчитанной нормы.



НО, КАКУЮ БЫ ЦЕЛЬ ВЫ НИ ВЫБРАЛИ,
СТОИТ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО
СПЕЦИАЛИСТОМ – ОН ПОМОЖЕТ
ПОДОБРАТЬ ПИТАНИЕ И ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ,
И ДЛЯ НАБОРА ВЕСА И ДЛЯ ЕГО
СТАБИЛИЗАЦИИ. ТАК ВЫ БУДЕТЕ УВЕРЕНЫ,
ЧТО НЕ НАВРЕДИТЕ СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

