



## ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ!

### *В рамках популяризации недели подсчета калорий и профилактики ожирения.*

Одним из наиболее эффективных и безопасных способов похудения является подсчет калорий. Если Вы научитесь считать калории и следить за своим питанием, то постепенно измените пищевые привычки. Подсчет калорий не накладывает ограничения на какие-то конкретные продукты, вы сами поймете, что лучше съесть тарелку салата с мясом, чем небольшое пирожное. Питательная ценность этих блюд совершенно разная. При этом у вас всегда будет возможность съесть ваше любимое лакомство.

ШАГ 1. Подсчет калорий – это удобный метод похудения. Если после срыва с диеты приходится все бросать или начинать с начала, то с подсчетом калорий совсем несложно регулировать "обжорные дни".

$(\text{рост} * 10) + (\text{вес} * 6.25) - (\text{возраст} * 5) - 161$  (если ты женщина)  $+5$  (если ты мужчина)

ШАГ 2: определить дневную активность

Полученную цифру базового уровня метаболизма нужно умножить на **коэффициент физической активности**:

- 1,2 – минимальная активность (отсутствие физических нагрузок, сидячая работа, минимум движения)
- 1,375 – небольшая активность (легкие тренировки или прогулки, небольшая дневная активность в течение дня)
- 1,46 – средняя активность (тренировки 4-5 раз в неделю, хорошая активность в течение дня)
- 1,55 – активность выше среднего (интенсивные тренировки 5-6 раз в неделю, хорошая активность в течение дня)
- 1,64 – повышенная активность (ежедневные тренировки, высокая дневная активность)

- 1,72 – высокая активность (ежедневные ультра-интенсивные тренировки и высокая дневная активность)
- 1,9 – очень высокая активность (обычно речь идет о спортсменах в период соревновательной активности)

### ШАГ 3: рассчитать конечный результат

Умножив результат на коэффициент физической активности, вы узнаете ваши калории на текущий день – это *норма калорий для поддержки вашего текущего веса*.

Для снижения веса уменьшайте ежедневное количество калорий на 500, в течение трех месяцев закрепляйте такой режим.

**Чтобы приучить себя считать калории, первое время нужна серьезная самодисциплина.** Но уже через пару недель, вы приучите себя перед каждым приемом пищи вносить употребляемые продукты в свой дневник. Обычно хватает 2-3 месяцев, чтобы сформировать ежедневное меню и научиться определять свою норму еды без калькуляторов

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**