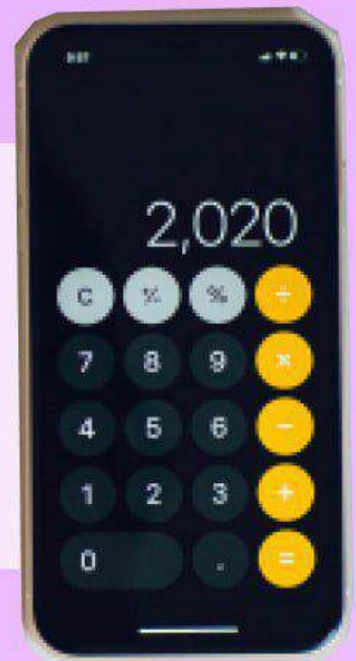


# ЧТО ТАКОЕ BMR?



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

# ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

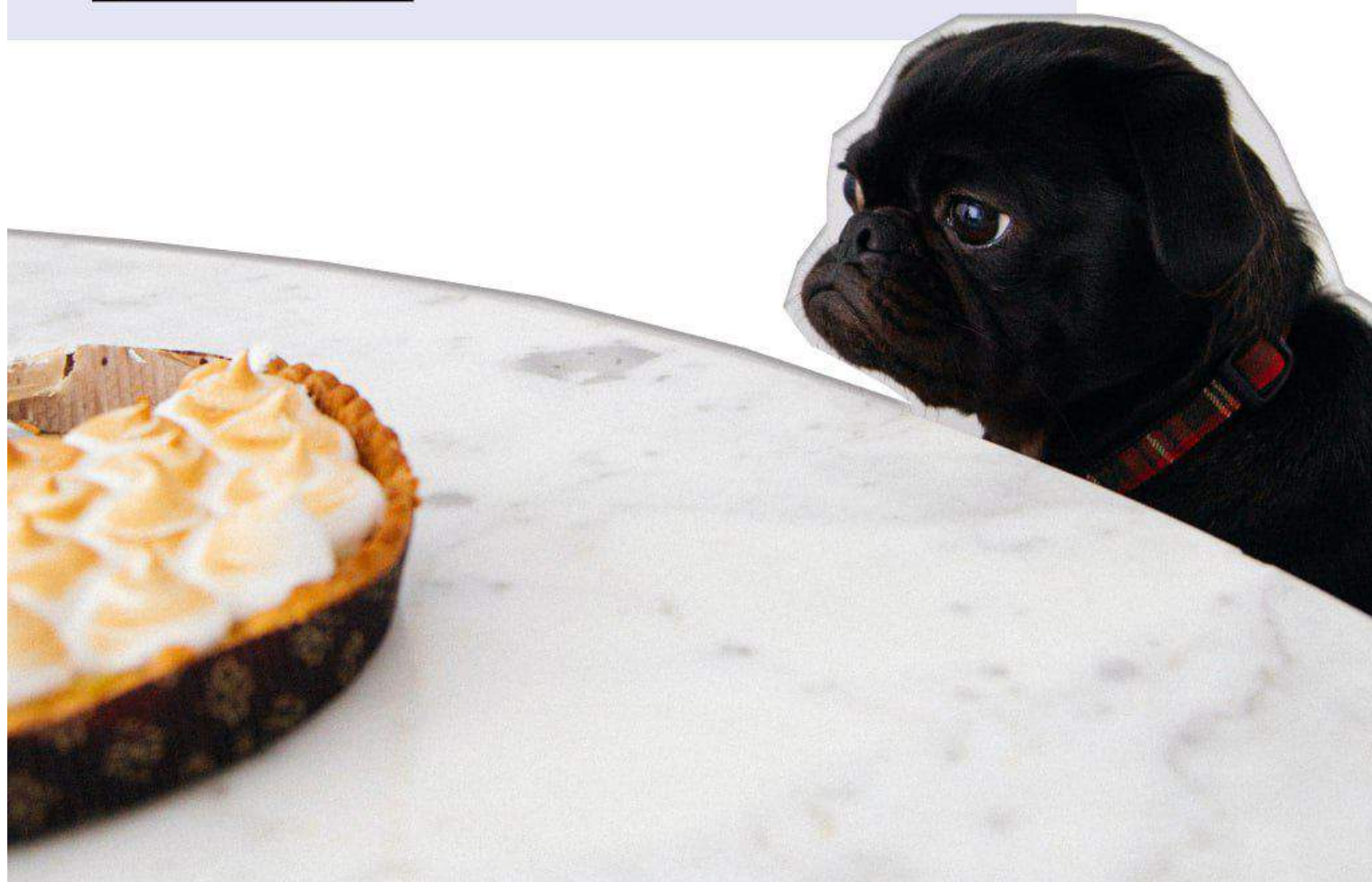
В зависимости от возрастной группы, массы тела и физической активности, вам требуется определенное количество пищевых ресурсов.

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 ультраинтенсивные 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.**



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).



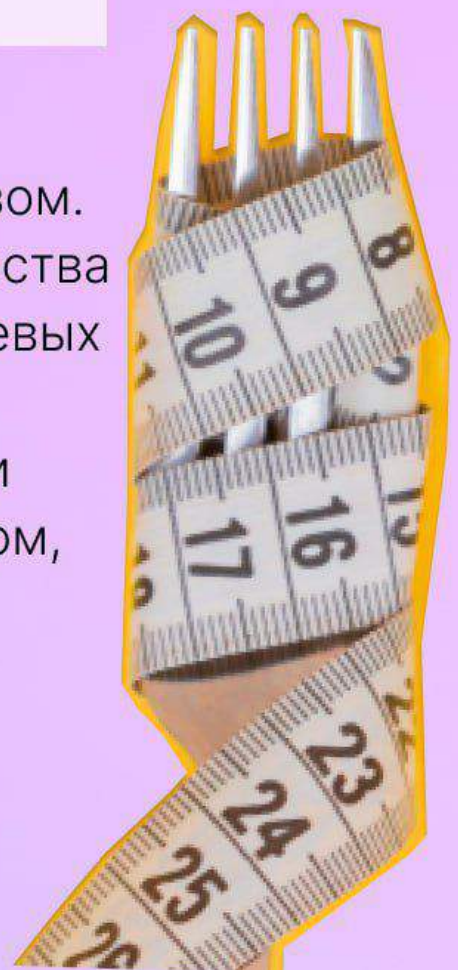
При значениях индекса массы тела:

от **18,5 до 25** – нормальный диапазон веса; от **25 до 30** – избыточная масса тела; от **30 до 35** – 1 степень ожирения; от **35 до 40** – 2 степень ожирения; свыше **40** – 3 степень ожирения.

# 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)**.

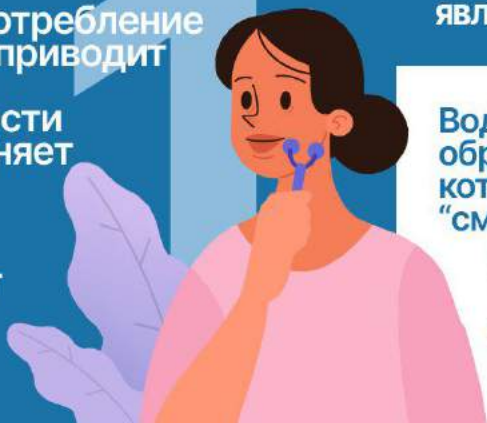


Испытывая жажду, человечество на протяжении многих столетий утоляло ее при помощи обыкновенной питьевой воды. Но не все так просто в современном мире, которым правят газированные напитки, алкоголь и кофеин. Запивая ими свою жажду, мы забываем о том, что обычная питьевая вода не только полезна, но и жизненно необходима организму.

# ПРИЧИНЫ ПИТЬ ВОДУ

## УЛУЧШАЕТ И ОМОЛАЖИВАЕТ КОЖУ

Ежедневное употребление питьевой воды приводит к улучшению жизнедеятельности клеток, увлажняет кожу изнутри, повышает ее эластичность, предотвращает сухость.



## ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ ИЗ ОРГАНИЗМА

Вода помогает выводу токсинов из пищеварительного тракта. Как известно, почки являются естественным фильтром организма, и эта способность зависит от количества выпиваемой воды.

## СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНОГО ПРИСТУПА

Исследования показывают, что у людей, выпивающих как минимум 5 стаканов простой воды в день, снижается риск сердечных приступов по сравнению с теми, кто выпивал 2 стакана воды в день.

## ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЭНЕРГИЮ

В среднем в течение дня человек теряет около 10 стаканов жидкости (во время процессов потоотделения, мочеиспускания и дефекации). Даже малейшее обезвоживание может обернуться потерей концентрации, головными болями, раздражительностью и усталостью.

Вода необходима организму для правильного функционирования. Уровень кислорода в кровеносной системе напрямую зависит

от количества выпиваемой нами воды. Чем больше кислорода содержится в организме, тем больше жира будет сжигаться для образования энергии.



## ЯВЛЯЕТСЯ СМАЗКОЙ ДЛЯ СУСТАВОВ И МЫШЦ

Вода - основной материал для образования специальной жидкости, которая является своеобразным "смазочным материалом" для суставов и мышц. Также очень важно помнить, что следует пить воду до, вовремя и после занятий спортом и даже простой утренней гимнастики.

## ПОДДЕРЖИВАЕТ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

Вода не только предотвращает образование запоров, но и участвует в процессе пищеварения и образования химических реакций этого процесса. Углеводы и протеины, которые наш организм использует в качестве питания, усваиваются и переносятся в кровеносную систему с помощью воды.

## УМЕНЬШАЕТ РИСК ЗАБОЛЕВАНИЯ ИНФЕКЦИЯМИ

Недостаток воды в организме может привести к опасному заболеванию - хроническому обезвоживанию клеток. Клетки тела постоянно недополучают нужное количество воды, что ведет к снижению их жизненной активности и открывает путь к возникновению различных заболеваний из-за общего снижения иммунитета.

## РЕГУЛИРУЕТ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

Вода регулирует "систему охлаждения" организма. Она является тем питательным веществом, которое требуется организму в наибольшем объеме. От 55% до 75% веса среднестатистического взрослого человека составляет именно вода, которая участвует в процессе терморегуляции.

## СЖИГАЕТ ЖИР И "ЛЕПИТ" НОВЫЕ МЫШЦЫ

Обезвоживание приводит к замедлению синтеза протеинов, который крайне важен для процесса образования мышц. Процесс образования новых мышечных тканей весьма энергозатратный. Чем меньше калорий сгорит и превратится в энергию для создания новых мышц, тем больше калорий "отложится" в организме в виде лишнего жира.



## УЛУЧШАЕТ ОБЩЕЕ САМОЧУВСТВИЕ

Вода является активным участником биологических процессов, очищает наше тело как снаружи, так и изнутри, улучшает самочувствие и омолаживает организм на клеточном уровне.

# 10 ПРИЧИН ПИТЬ ВОДУ



# 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.





# КАК СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?

