

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ПОСЧИТАЙ СУТОЧНУЮ НОРМУ КАЛОРИЙ

ШАГ
№ 1

Найди в таблице формулу, соответствующую твоему возрасту и полу, сделай необходимые вычисления, затем умножь полученное число на коэффициент физической активности. Это и будет то количество калорий, которое необходимо тебе каждый день.

КОЭФФИЦИЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

$X \times 1,1$ Малоподвижный образ жизни

$X \times 1,3$ Умеренная физическая активность

$X \times 1,5$ Тяжелая физическая работа

Возраст	Формула расчета (женщины)	Формула расчета (мужчины)
18–30	$(0,0621 \times \text{масса тела (кг)} + 2,0357) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0630 \times \text{масса тела} + 2,8957) \times 240 = X \text{ ккал}$
31–60	$(0,0342 \times \text{масса тела} + 3,5377) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0484 \times \text{масса тела} + 3,6534) \times 240 = X \text{ ккал}$
> 60 лет	$(0,0377 \times \text{масса тела} + 2,7545) \times 240 = X \text{ ккал}$	$(0,0491 \times \text{масса тела} + 2,4587) \times 240 = X \text{ ккал}$

Для примера вычислим нормальную калорийность рациона женщины 38 лет, которая ведет сидячий образ жизни и весит 75 кг:

$$(0,0342 \times 75 + 3,5377) \times 240 = 6,1027 \times 240 = 1464,6$$

$$1464,6 \times 1,1 = 1610 \text{ ккал.}$$



ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

УЗНАЙ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Теперь узнаем калорийность рациона, необходимую для снижения веса. Она высчитывается следующим образом: от полученного в первом шаге результата отнимем 20 %.

Продолжим расчеты для женщины 38 лет весом 75 кг, для которой нормальная калорийность равняется 1610 ккал в сутки: **20% от 1610 — это 322 ккал.** Таким образом получаем калорийность рациона для снижения веса: **1610 – 322 = 1288 ккал.**

Чтобы рассчитать БЖУ с целью похудеть, воспользуйся следующей формулой:

Б: (Количество калорий × 0,3) : 4; Ж: (Количество калорий × 0,3) : 9; У: (Количество калорий × 0,4) : 4.



**не менее
1000–1200 ккал в день**
должна потреблять женщина



**не менее
1200–1500 ккал в день**
должен потреблять мужчина

Ты можешь ежедневно рассчитывать КБЖУ своих блюд, используя любое удобное приложение-калькулятор. Если такие регулярные подсчеты вести сложно, просто контролируй порции. Подробности — на следующих слайдах.

14+

Составляй свое индивидуальное меню, используя рецепты, разработанные экспертами бренда NUTRILITE™. Калории тут будут рассчитаны автоматически.
www.nutrilitebodydetox.ru

ШАГ
№ 2



ШАГ
№ 3

ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

НЕ ПРЕВЫШАЙ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ

Выбери колонку с числом калорий, которое получилось при расчетах на предыдущих страницах, и используй порционную систему для контроля объема и состава рациона*.

ГРУППА ПРОДУКТОВ	РЕКОМЕНДОВАННОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОРЦИЙ, ККАЛ															
	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2100	2200	2300	2400	2500
БЕЛКИ	5–6	6	6–7	6–7	7	7–8	7–8	8	8–9	9	9–10	11	11–12	11–12	12	12
КРАХМАЛИСТЫЕ	1	1	1	1	1	1–2	1–2	2	2–3	3	3	3	3	3–4	3–4	3–4
ФРУКТЫ	1	1	1	1	1	1	1–2	1–2	1–2	1–2	1–3	1–3	1–3	1–3	1–3	1–3
ОВОЩИ	4–5	4–5	5	5	5–6	5–6	6	6	6–7	6–7	6–8	6–8	6–8	6–8	6–8	6–8
ЖИРЫ	2–3	2–3	3	3	3–4	3–4	3–5	3–5	4–5	4–5	4–5	4–5	4–5	4–5	4–5	5
МОЛОЧНЫЕ	0–1	0–1	0–1	0–1	0–1	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2	0–2

* Данная таблица должна применяться только для снижения веса. В дальнейшем ты можешь увеличивать калорийность за счет фруктов и крахмалистых.

ШАГ
№ 4



ЧТОБЫ РЕЗУЛЬТАТ БЫЛ ЛУЧШЕ

ЗАПОМНИ, ЧТО ТАКОЕ ОДНА ПОРЦИЯ ПРОДУКТОВ

ГРУППА ПРОДУКТОВ	ОДНА ПОРЦИЯ
 КРАХМАЛИСТЫЕ	1 ломтик цельнозернового хлеба ~ 25 г ½ чашки готовых макарон ⅓ чашки готового риса, гречки, овсянки ~ 60 г 1 картофелина ~ 70 г ½ чашки кукурузы, горошка или других бобовых
 ФРУКТЫ	1 средний фрукт (яблоко, апельсин) ~ 100 г 1 чашка крупнонарезанных фруктов ~ 100 г 1 чашка крупных ягод (клубника) ½ чашки мелких ягод (черника, малина) ¼ чашки сухофруктов ~ 30 г
 ОВОЩИ	1 чашка свежей листовой зелени ½ чашки нарезанных овощей ~ 100 г ½ чашки приготовленных овощей ~ 100 г
 БЕЛКОВЫЕ	30 г приготовленного мяса, птицы или рыбы ½ чашки бобовых ~ 70 г 1 яйцо или 2 белка 30 г сыра ¼ чашки нежирного творога ~ 50 г
 ЖИРЫ	1 чайная ложка растительного масла 1 столовая ложка семечек ~ 9 г 6 небольших орехов ~ 7 г
 МОЛОЧНЫЕ	1 чашка молока 1 чашка йогурта 1 чашка кефира

1 чашка (200 мл) — общепринятая диетологическая мера объема порции.