

Рязанская
область

Центр Общественного
Здоровья
медицинской профилактики
и информационных технологий
Рязанской области

10-16 АПРЕЛЯ

**НЕДЕЛЯ
ПОДСЧЁТА
КАЛОРИЙ**



КАК ПОСЧИТАТЬ СВОЮ НОРМУ КАЛОРИИ

Коэффициент активности А	Степень активности
1,0	Основной обмен. Уровень активности не учитывается
1,2	Минимальная физическая актив
1,375	Слабая физическая активность. Ф
1,55	Умеренная физическая активность. Физические нагрузки 3-5 раз в неделю
1,725	Тяжёлая физическая активность. Физические нагрузки 6-7 раз в неделю
1,9	Экстремальная физическая активность. Интенсивные физические нагрузки каждый день

Коэффициент активности А

ВЕС (кг) x 10

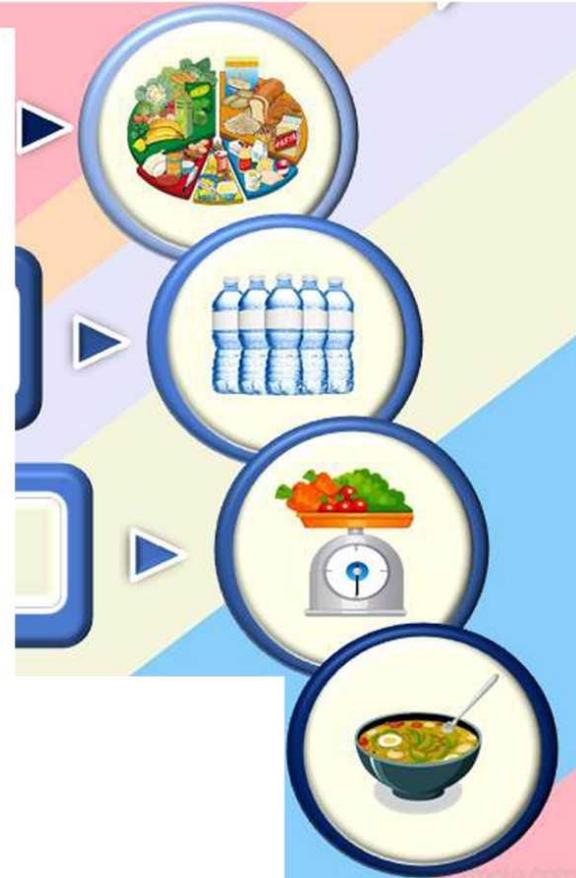
РОСТ (см) x 6,25

ВОЗРАСТ (лет) x 5

- 161

+ 5

Правила при подсчёте калорий



Важно считать абсолютно всё, что Вы едите за день

Важно считать напитки

Чтобы точно считать, нужно взвешивать продукты

При подсчёте калорийности сложных блюд - суммируйте калорийности ингредиентов

ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС



Потребление энергии
(калорий)

Затраты энергии
(сжигание энергии)

Потребление калорий равно
затратам энергии

Вес не изменяется



Потребление калорий больше, чем
затраты энергии

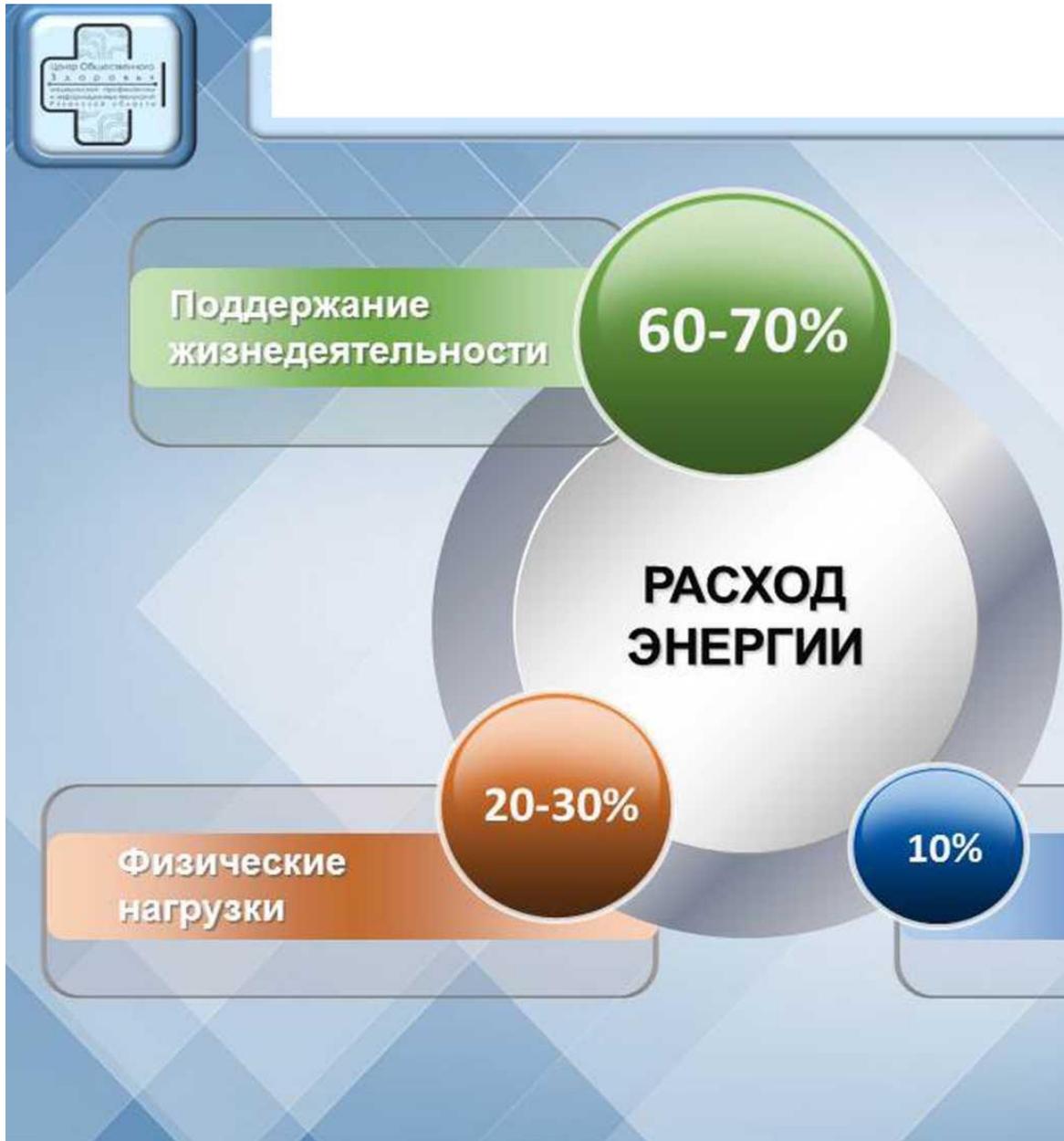
Затраты энергии превышают
потребление калорий

Вес снижается

Вес увеличивается



ЧТО ТАКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС



Энергетический баланс — состояние равновесия между энергией, поступающей с пищей и затратами энергии на различные процессы жизнедеятельности

Перевод энергии пищи в запасы