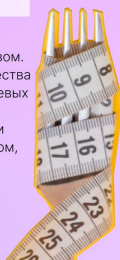


## ЧТО ТАКОЕ ИМТ?

**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).



## КАК СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?

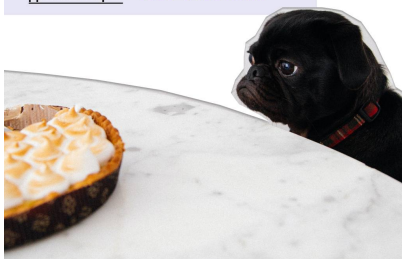


## КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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.



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).



## 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 физической  
активности; 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 ультра-  
интенсивные 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.



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

