Формула для подсчета калорий

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/formula-dlya-podscheta-kalorij/
И вот, Вы решили окончательно и бесповоротно избавиться от лишних килограмм. А с чего начать? Бежать за продуктами и набивать холодильник "полезностями"? А дальше что?

Первое и, пожалуй, самое важное, что стоит предпринять - это рассчитать свою суточную норму калорий и в соответствии с этим составить рацион питания.

Но как это сделать

Одной из наиболее точных формул подсчета ежедневных калорий, на сегодняшний день, считается формула Маффина-Джеора.

Она очень проста и Вы всего за 5 минут сможете легко рассчитать свой суточный калораж.

Итак:

Необходимо рассчитать основной обмен (ОО) – это столько калорий сколько нужно

организму на поддержание жизнедеятельности в случае полного покоя (дыхание, перекачка крови, рост волос и т.д):

Для женщин : ОО 9,99 * вес(кг) + 6.25 * рост (см) - 4,92 * возраст - 161

Для мужчин : ОО 9,99 * вес (кг) + 6.25 * рост (см) - 4,92 * возраст + 5

Для получения общего расхода калорий за сутки необходимо умножить основной обмен на следующие коэффициенты:

Сидячий образ жизни: ОО х 1.2
Небольшая активность (спорт 1-3 дня в неделю): ОО х 1.375
Средняя активность (спорт 3-5 дня в неделю): ОО х 1.55
Высокая активность (спорт 6-7 дней в неделю): ОО х 1.725
Очень высокая активность (очень активные занятия спортом каждый день, высокая физическая активность на работе, тренировки дважды в день): ОО х 1.9

Давайте на примере посчитаем среднестатистическую рост 170 см, вес 61 кг, возраст 26 лет, сидячий образ жизни.

ОО 9,99*61+6,25*170-4,92*26-161 1 383 Ккал

Расход калорий: ОО*1,2 1 383*1,2 1 659 Ккал

Получается, что для осуществления нормальной жизнедеятельности организма необходимо потреблять в среднем 1 659 Ккал. При таком рационе, не будет ни худеть, ни набирать вес.

А что же делать, чтобы худеть

Ответ до безобразия прост - снизьте свою суточную норму калорий на 10 - 20% и худейте себе на здоровье!

Но помните, что для комфортного похудения - количество калорий необходимо снижать постепенно. Например, 1-ая неделя на 10%, вторая на 15% и так далее. Для безопасного снижения веса цифру не рекомендуется опускать менее чем на 20%. Когда Ваш рацион будет за минусом 20%, просто увеличьте расход калорий, например, добавьте бег или увеличьте силовые нагрузки.

Комфортного Вам похудения!

Может быть, Вам есть что добавить?
Свое мнение или возникшие вопросы оставляйте в комментариях.

Сохраняйте пост себе на стену, чтобы не потерять!
Ставьте лайки, если Вам было полезно и понравилось.

Спасибо, что читаете мои статьи до конца. .