

Научный подход к правильному питанию при похудении



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/nauchnyj-podhod-k-pravilnomu-pitaniju-pri-pohudenii/>

1. Сначала нужно рассчитать уровень своего метаболизма.

Женский Основной Уровень Метаболизма $655 + (9,6 \times \text{вес в кг.}) + (1,8 \times \text{рос в см.}) (4,7 \times \text{возраст в годах})$

Мужской Основной Уровень Метаболизма $66 + (13,7 \times \text{вес тела}) + (5 \times \text{рост в см}) - (6,8 \times \text{возраст в годах})$

Потом умножаем на коэффициент активности:

Низкая (сидячий образ жизни) 1,20

Малая (1-3 раза в неделю легкие тренировки) 1,38

Средняя (1-5 раза в неделю умеренные тренировки) 1,55

Высокая (5-7 раза в неделю интенсивные тренировки) 1,73

Потом уберите 500 ккал и вы получите свой дневной калораж (например получилось 1500)

ккал).

2. Расчет коридора калорий

Далее делаем диапазон калорий, чтобы можно было свободнее питаться.

Калории Для Похудения - 250 Нижний Предел Диапазона

Калории Для Похудения + 100 Верхний Предел Диапазона

Итак диапазон похудения если взять как пример 1500 ккал, получится от 1250 до 1600 ккал в день.

3. Расчет БЖУ (Белки, Жиры, Углеводы).

Всем известно, что 1 грамм жира - это 9 ккал, 1 грамм белков и углеводов - 4 ккал

Белки: должны составлять от 30% до 35% от калорий в день

Жиры: должны составлять от 15% до 20% от калорий в день

Углеводы: должны составлять от 45% до 50% от калорий в день

Исходя из этого считаем:

Белки (нижний предел) $(1250 \cdot 0,30) / 4 = 93$ г. Белки (верхний предел) $(1600 \cdot 0,35) / 4 = 140$ г.

Жиры (нижний предел) $(1250 \cdot 0,15) / 9 = 21$ г. Жиры (верхний предел) $(1600 \cdot 0,20) / 9 = 35$ г.

Углеводы (нижний предел) $(1250 \cdot 0,45) / 4 = 140$ г. Углеводы (верхний предел) $(1600 \cdot 0,50) / 4 = 200$ г.

Самый нижний порог дневного потребления калорий - 1200. Если употреблять меньше, то можно серьезно испортить свой метаболизм.