

СПК – суточная потребность в калориях
ВООВ – величина основного обмена веществ;
СДДП – специфическое динамическое действие пищи;

Полноценность рациона.

Расчет соотношения белков, жиров и углеводов (БЖУ) для правильного питания: сделайте свой рацион сбалансированным и полезным.

Рассчитайте свою суточную потребность в белках, жирах, углеводах

Белки: _____

Жиры: _____

Углеводы: _____

Также можно скачать на телефон программу, которая посчитает калорийность любого рациона. Воспользуемся калькулятором https://zozhnik.ru/calc_pfc/

Тема №3: «Жизнь на бегу: движение и спорт в жизни современного человека».

Составить пробный распорядок дня себя с включением изученного в лекции материала. (количество часов на сон, когнитивная деятельность, зоны отдыха, и т.д.).

Время, затраченное на сон	Время, затраченное на дорогу	Время, затраченное на учебу	Время, затраченное на спорт	Время, затраченное на релаксацию

Тема №4: «Идеал или бодипозитив? Оценка физического развития и конституции тела».

1. Коэффициент пропорциональности (КП) индекс Пирке (Бедузе)

$$\text{КП} = [(\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : \text{рост сидя}] \times 100\%$$

КП= _____

Показатель крепости телосложения:

Рост = _____

Вес = _____

ОГК см = _____

(ОГК – окружность грудной клетки)