

5 правило.

Сформировать правильную мотивацию (истинное желание, что мы действительно хотим)

Тема №2: «Здоровое питание при современном образе жизни: принципы рационального сбалансированного питания, современные практики питания».

Формула определения индекса массы тела (ИМТ): вес тела в килограммах следует разделить на величину роста в метрах, возведённую в квадрат, то есть:

$$\text{ИМТ для взрослого населения: } \text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост, см} \times \text{рост, см}}$$

$$\text{Ваш ИМТ} = \frac{\text{,кг}}{\text{,см} \times \text{,см}} =$$

Оцените соответствие полученного значения своего показателя ИМТ нормам с помощью таблицы.

Теперь перейдем непосредственно к формуле расчета суточной потребности в калориях (СПК): $\text{СПК} = (\text{ВООВ} + \text{СДП}) \times \text{КФА}$

Основной обмен веществ (ВООВ)

рассчитать суточную калорийность на основе формулы Миффлина — Сан Жеора на обычном калькуляторе:

Для мужчин = $9,99 \times (\text{вес в кг}) + 6,25 \times (\text{рост в см}) - 4,92 \times (\text{возраст в годах}) + 5$.

Для женщин = $9,99 \times (\text{вес в кг}) + 6,25 \times (\text{рост в см}) - 4,92 \times (\text{возраст в годах}) - 161$.

Внимательно подставьте все величины в вышеприведенную формулу и получите свой базовый метаболизм.

Величина вашего основного обмена веществ (ВООВ)= _____

Специфическое динамическое действие пищи (СДП)

$$\text{СДП} = 10\% \times \text{ВООВ}$$

$$\text{Ваше (СДП)} = 10\% \times \text{_____} = \text{_____}$$

Коэффициент физической активности (КФА)

Ваш коэффициент физической активности (КФА) равен: _____

Высчитайте каждый показатель в отдельности и подставьте их в общую формулу расчета суточной потребности в калориях (СПК).

Ваша суточная потребность в калориях равна: $\text{СПК} = (\text{ВООВ} + \text{СДП}) \times \text{КФА}$

$$\text{СПК} = (\text{_____} + \text{_____}) \times \text{_____} = \text{_____}$$