

# Расчет диеты для набора мышечной массы

Петр Горшков

# Хочу обратить внимание

- Скоро лето и всем хочется хорошо выглядеть. Используя предложенные далее формулы для расчета потребностей организма, мы получим результаты, позволяющие набирать сухую мышечную массу и сжигать лишний жир. Так что это подойдет как мужчинам, желающим атлетическое тело, так и женщинам, которые считают, что страдают избыточным весом. НО! Одной диеты мало, надо еще ходить в спорт-зал и бегать по утрами минут по 15;-)

# Теоретическая информация...

- Каждый человек обладает индивидуальной скоростью метаболизма. Например, для того чтобы удерживать вес на постоянном уровне, одному из двух атлетов с одинаковым весом и одинаковыми тренировочными нагрузками требуется на 500 калорий больше, чем другому.
- Таковы индивидуальные особенности обмена веществ его организма.
- Вашему телу постоянно требуется энергия, калории, чтобы поддерживать жизненно важные процессы. Даже во сне ваше тело сжигает около 70 - 100 калорий в час.
- Эта скорость сжигания калорий называется Базовой Метаболической Скоростью, или сокращенно БМС.
- БМС можно рассчитать лишь приблизительно, так как на точность расчетов влияют такие факторы как пол, возраст, масса тела, объем тела, и конечно индивидуальная скорость метаболизма.
- Тем не менее, получить достаточно точную цифру можно с помощью коэффициента 0.42, который нужно умножить на вес вашего тела.
- Так вы найдете потребность вашего организма в калориях на

# Прежде, чем приступить к расчету

- 1 Кг = 2.205 фунта
- Подсчитываем свой вес в фунтах
- Рассчитываем необходимое количество калорий по формуле:
- (вес в фунтах x 0.65) 24

# Расчет белков, углеводов и жиров

- Протеин: (53%)  
(калории x 0.53)/4
- Углеводы: (37%)  
(калории x 0.37)/4
- Жиры: (10%)  
(калории x 0.10)/9

# Составляем саму диету

- Нам необходимо питаться раз в 2 - 3 часа. В среднем за сутки (вычитая часы сна) нам необходимо питаться 6 раз.
- Полученные ранее результаты делим на 6 и получаем, сколько нам необходимо потреблять за один прием пищи.
- **Задача: используя таблицу на следующем слайде составить суточный рацион потребления различных продуктов.**

# Таблица

- Слишком длинная, так что смотрим тут:
- <http://www.brimz.ru/tablica-soderzhaniya-belkov-zhirov-i-uglevodov.html>
- Или просто гуглим;-)
- А потом идем в спортзал и приводим тело в порядок, как раз скоро лето, пляж, лишним не будет;-)