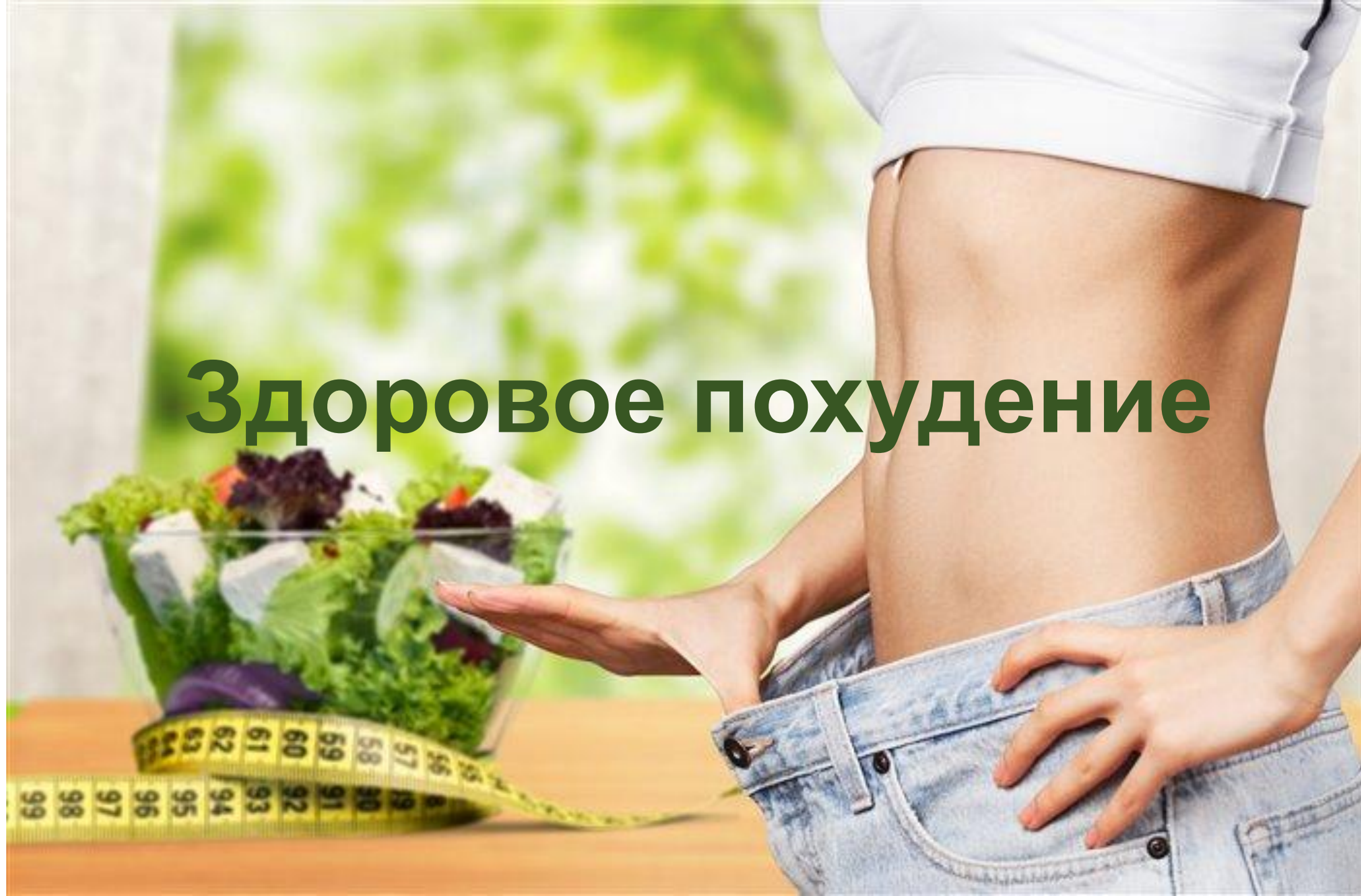


Здоровое похудение



Правильный способ похудения – это способ ведения суточного калоража.



Для начала нужно подсчитать базовый метаболизм (БМ) (основной обмен).

БМ – это то, на что организм затрачивает энергию для поддержания жизнедеятельности.

**У каждого он свой, рассчитывается по формуле:
 $БМ = (10 * \text{вес}) + (6,25 * \text{рост}) - (5 * \text{возраст}) - 161$**

Пример: мой пример.

**$(10 * 60) + (6,25 * 164) - (5 * 26) - 161 = 600 + 1025 - 130 - 161 = 1334$ ккал/сут
(1300 ккал/сут).**

Это то количество калорий, меньше которого мне употреблять нельзя.

Рассчитайте для себя и

Далее разберем следующий обмен, это **суточная норма калорий (СНК)**- это обмен необходимый для стабильности веса (мы не будем худеть и не будем поправляться).

Вычисляется по формуле:
СНК = БМ*КА(коэффициент активности)

Например : мой показатель:
СНК = 1334

ккал/сут*1,2=1600ккал/сут.

Зачем это нам?

От этой циферки мы и будем отталкиваться, чтоб начать худеть.



КА:

1,2 – низкая физическая активность (сидячая работа, ездим на автобусе, сидячий образ жизни): я отнесла себя в эту категорию.

1,375 – средняя активность (тренировки от 1-3 р. в неделю, это может быть ходьба в темпе, поднятие по лестнице и физические упражнения).

1,55 – высокая активность(тренировки 3-5 р. в неделю).

1,725 – очень высокая активность (тренировки 6-7 р. в неделю).

1,9 – экстремально высокая активность (

Итак, смотрите **СНК** мой показатель = **1600 ккал/сут.**

Для того, чтобы мне начать худеть, мне нужно это количество калорий урезать на 20%.

И что мы получим **СНК 1600ккал/сут. – 100%**

х ккал/сут. – 20%

Значит $1600\text{ккал/сут} * 20/100 = 320\text{ккал}$.

Теперь

$1600\text{ккал/сут} - 20\%(320\text{ккал}) = 1280\text{ккал/сут}$.

Теперь, чтоб начать худеть я

употребляю **1300ккал/сут.**(мы взяли 1300, т.к менее не рекомендуется ВОЗ).



Все понятно?

Вопросы?

Теперь попробуйте
рассчитать свои показатели.
Надеюсь вам будет очень
интересно. Я хочу, чтоб вы
разобрались и мне прислали
ваши показатели.

Итак, мы начинаем кушать на **20% меньше**, от нашей **суточной нормы калорий (СНК)**.

Теперь вы все, что кушаете сначала взвешиваете, потом смотрите калории и отмечаете в приложении. Так кушаете 1 неделю. Далее смотрим свой вес, если он у вас уверенно и не спеша начинает снижаться, то мы продолжаем кушать дальше такое количество калорий.

И к чему мы придем :

1. Получим свой идеальный вес

2. Если наш вес, перестал снижаться, то мы количество калорий еще уменьшаем на 20%, но следим за тем, чтобы количество калорий в сутки не было меньше основного обмена (базового метаболизма БМ). Т.к меньше БМ есть нельзя. После этого вес должен снова начать снижаться.



Кушаем в основном все, главное в пределах колоража.
Для лучшего эффекта рекомендуется снизить мучные продукты и сладости. Аккуратно с жидкими калориями – сладкие соки, компоты, йогурты. Когда мы достигнем нашего идеального веса, а наш **идеальный вес (ИВ)** рассчитывается по формуле:
 $ИВ = (рост - 110) * 1,15$
Мой пример $= (164 - 110) * 1,15 = 62,1$ кг
Есть более новая формула
 $ИВ = (рост - 100) - (рост - 150) / 2$
Мой пример $= (164 - 100) - (164 - 150) / 2 = 57$ кг
Поэтому мой идеальный вес может быть в пределах от 57 кг до 62,1 кг.
Также, рассчитайте ваш ИВ.



Вот, и когда вы достигнете ваш **ИБ**, то питаемся еще так 3 дня, с тем же колоражом.

А дальше самое интересное. Мы разгоним наш метаболизм.

Т.е мы начинаем увеличивать каждые 3 дня наш колораж на 100ккал. И мы не будем поправляться. И так мы дойдем до нашей суточной норм калорий (СНК) повторюсь, что это обмен для стабильности веса (не худеть и не поправляться). Наш организм адаптируется! Ну разве это не круто? Мы сможем кушать больше, или почти как прежде и при этом не поправляться! Это реально работает, это наш организм и мы не сленъяйничаем и у нас получится!

Мы так кушаем, кушаем, стараемся, учимся и далее мы примерно будем знать, сколько нам нужно кушать для стабильности веса. И вечно с весами мы бегать не будем!!!

