ЧТО ТАКОЕ ИМТ?

Ожирение – глобальная проблема, стоящая сегодня перед человечеством. Помимо очевидного ухудшения качества жизни, оно является одним из ключевых факторов развития болезней.
Основным показателем того, есть ли у человека проблемы с лишним весом, является так называемый **индекс массы тела (ИМТ).**

КАК СЧИТАТЬ КАЛОРИИ?

КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Оцените конечный результат и получите представление о персональной норме калорий. **Если вы будете составлять свой рацион с учетом этой нормы, то будете сохранять вес на постоянном уровне.** Чтобы добиться незначительного дефицита калорий, их значение необходимо сократить на 10-15%.
В иных случаях лучше всего обратиться к диетологу.

Средняя суточная норма калорий **для мужчин** составляет, в зависимости от возраста и образа жизни, **2000-2400 ккал**, **для женщин** - **1800–2400 ккал.**

КАК РАССЧИТАТЬ ИМТ?

Он рассчитывается таким образом:
свой вес (в килораммах) нужно поделить на рост в квадрате (в метрах).

При значениях индекса массы тела:
от **18,5 до 25** – нормальный диапазон веса; от **25 до 30** – избыточная масса тела; от **30 до 35** – 1 степень ожирения; от **35 до 40** – 2 степень ожирения; свыше **40** – 3 степень ожирения.

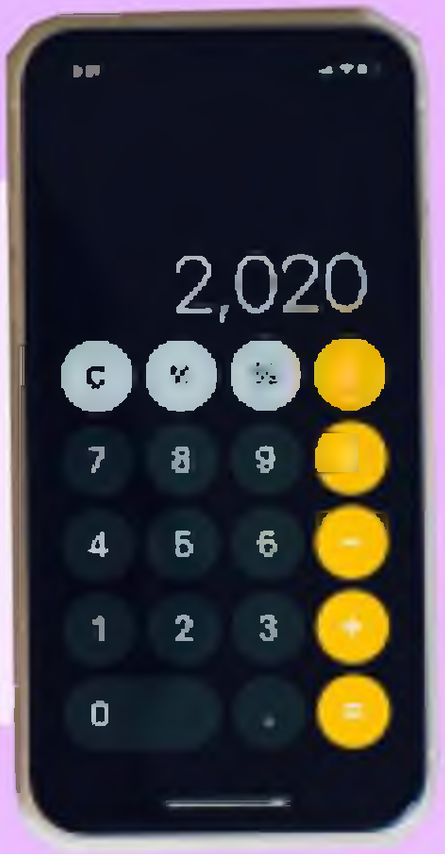
ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

В зависимости от возрастной группы, массы тела и физической активности, вам требуется определенное количество пищевых ресурсов.

Оцените уровень своей физической активности за сутки: **1,2** – при минимальной физактивности; **1,375** – при незначительной (ходьба, слабая дневная активность); **1,46** – при среднем уровне (тренировки 4-5 раз в неделю); **1,55** – при выше среднего (интенсивность занятий высокая по 5-6 раз в неделю); **1,64** – при повышенной (ежедневные тренировки); **1,72** – при высокой (ежедневные ультра-интенсивные занятия); **1,9** – при очень высокой (это касается профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям).

Затем коэффициент фитнес-активности необходимо умножить на коэффициент базового уровня метаболизма.

ЧТО ТАКОЕ BMR?



BMR – ключевой показатель метаболизма.

При подсчете калорий следует придерживаться определенного алгоритма. Для начала надо проанализировать уровень метаболизма, характерный для вашего организма.

Воспользуйтесь следующей формулой, чтобы оценить уровень метаболизма:

женщины: BMR = (9,99×вес (в кг) + (6,25×рост (в см) – (4,92×возраст (года) – 16;

мужчины: BMR = (9,99×вес (в кг) + (6,25×рост (в см) – (4,92×возраст (года) + 5.