

Підрахунок калорій

Як визначити свою норму?

Одним з найбільш ефективних і безпечних способів схуднення є підрахунок калорій. Багато людей відкидають цю методику з огляду на її складність, однак саме завдяки розумному обмеженню калорійності вашого раціону, ви збалансуєте харчування і поліпшите фігуру.



Принцип схуднення дуже простий: їсти треба менше, ніж організм встигає переробити, щоб він почав використовувати для енергії запаси жиру. Здавалося б, чого простіше - слідуєш тиждень жорсткій дієті, худнеш і потім знову дозволяєш собі вільності в плані їжі.

Однак такий принцип дає короточасний ефект, всі втрачені кілограми повертаються дуже швидко. Більш оптимальним способом схуднення є підрахунок калорій. Так як же їх рахувати?

АЛГОРИТМ ПІДРАХУНКУ КАЛОРІЙ

КРОК 1: підрахувати базовий рівень метаболізму



Кожному з нас, в залежності від ваги, активності і віку потрібна різна кількість їжі. Щоб з'ясувати точну цифру потрібно скористатися формулою Харріса-Бенедикта:

Жінки:

$$\text{BMR} = 9,99 * \text{вага (в кг)} + 6,25 * \text{зріст (в см)} - 4,92 * \text{вік (кількість років)} - 161$$

Чоловіки:

$$\text{BMR} = 9,99 * \text{вага (в кг)} + 6,25 * \text{зріст (в см)} - 4,92 * \text{вік (кількість років)} + 5$$

**BMR – базовий рівень метаболізму (basal metabolic rate)*

КРОК 2: визначити денну активність

Отриману цифру базового рівня метаболізму (BMR) потрібно помножити на коефіцієнт фізичної активності:

1,2 – мінімальна активність (відсутність фізичних навантажень, сидяча робота, мінімум рухів)

1,375 – невелика активність (легкі тренування або прогулянки, невелика денна активність протягом дня)

1,46 – середня активність (тренування 4-5 разів на тиждень, значна активність протягом дня)

1,55 – активність вище середнього (інтенсивні тренування 5-6 разів на тиждень, значна активність протягом дня)

1,72 – висока активність (щоденні ультра-інтенсивні тренування і висока денна активність)

1,64 – підвищена активність (щоденні тренування, висока денна активність)

1,9 – дуже висока активність (зазвичай мова йде про спортсменів в період змагальної активності)



Зверніть увагу! При виборі коефіцієнту краще орієнтуватися на загальну активність протягом дня. Наприклад, якщо ви тренуєтеся кожен день по 30-45 хвилин, але при цьому у вас сидячий спосіб життя, то не потрібно брати коефіцієнт більше 1,375. Одне тренування, навіть інтенсивне, не компенсує відсутність активності протягом дня.

КРОК 3: розрахувати кінцевий результат

Отже, помноживши цифру базового рівня метаболізм (BMR) на коефіцієнт фіз.активності, ми отримали вашу норму калорій. Якщо харчуватися в рамках цієї норми ви не будете ні втрачати, ні набирати вагу. Це так звана норма калорій для підтримки ваги.

$$\text{BMR} * \text{коефіцієнт фіз.активності} = \text{Норма калорій для підтримки ваги.}$$

Якщо ви хочете схуднути, то з отриманої цифри потрібно відняти 15-20% (це буде харчування з дефіцитом калорій). Якщо ви працюєте над зростанням м'язів, то потрібно додати 15-20% (це буде харчування з профіцитом калорій). Якщо ви на етапі "підтримки ваги", то залиште отриману цифру незмінною.



При незначній зайвій вазі рекомендуємо розраховувати добову калорійність з дефіцитом 15%. Якщо потрібно позбутися від > 10 кг, рекомендуємо розраховувати з дефіцитом 20%. При великій зайвій вазі, якщо потрібно позбутися від > 40 кг, можна брати дефіцит 25-30%.

ПРИКЛАД:

Жінка, 30 років, вага 65 кг, зріст 165 см, фізичні навантаження 3 рази в тиждень:

$$\text{BMR} = 9,99 * 65 + 6,25 * 165 - 4,92 * 30 - 161 = 1372$$

$$\text{Норма калорій для підтримки ваги} = 1372 * 1,375 = 1886,5 \text{ ккал}$$

$$\text{Норма калорій з дефіцитом} = 1886 - (1886 * 0,2) = 1509 \text{ ккал}$$

Разом отримуємо 1450-1550 ккал - це щоденна норма для схуднення. Орієнтуючись саме на цю цифру, потрібно вести щоденний підрахунок калорій вашого меню.

Чому не можна опускатися нижче встановленого коридору: організм звикне до малої кількості їжі, сповільнить метаболізм і варто вам почати їсти трохи більше, ви будете різко набирати вагу.

Чому не можна перевищувати встановлений коридор: ви не схуднете, адже організм не буде встигати витратити отриману енергію.

