Модуль 3

**Как рассчитать свою норму калорий? Формула похудения.**

Дорогие участники командного первенства ***#ЖивиЛегчесоц!***

В третьем обучающем модуле мы с Вами поговорим о калориях и формуле похудения.

В настоящее время бытует очень стойкий миф о том, что только прием пищи на ночь способствует прибавке веса. Правда же заключается в том, что **не имеет значения, когда Вы едите, имеет значение – сколько Вы едите.**

Наш обмен веществ – метаболизм устроен таким образом, что мы получаем с пищей вещества, которые относятся к трем группам: белки, жиры, углеводы. Белки состоят из аминокислот, углеводы из сахаров, жиры из карбоновых кислот. Все они имеют большие молекулы, которые в результате химических реакций расщепляются на более мелкие – при этом выделяется энергия (теплота). Все мы знаем слово **«калории»**, кто-то увлеченно их считает, но далеко не все могут с ходу ответить, а что такое калория? Это количество теплоты (энергии), необходимое для нагревания 1 грамма воды на 1 градус Цельсия при стандартном атмосферном давлении.

***Под калорийностью (или энергетической ценностью) той или иной пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном ее усвоении.***

Как можно запасти энергию в организме? Синтезировать что-то энергоемкое, которое относительно просто синтезируется. Для животных и человека – это жиры. Они выгодны. При распаде 1 грамма жира в организме высвобождается в 2,5 раза больше энергии, чем при распаде белков или углеводов. Жиры синтезируются в организме из жирных кислот при распаде жиров, белков и углеводов. Таким образом, **любая избыточная пища** в конечном итоге оборачивается жировыми отложениями.

**Поэтому действует закон: «Съели – потратили – не потратили – отложили в виде жира».**

Все зависит от того, сколько съели, а не от того когда съели. Не имеет значения, когда Вы едите (поздно вечером), имеет значение – сколько Вы едите. Мы поправляемся не от продуктов, которые едим. Не от сладкого, мучного, жирного, **а от лишних калорий,** которые содержатся в этих продуктах.

Таким образом, становится понятно, почему человеку, решившему избавиться от лишнего веса, нужно считать калории, хотя бы поначалу.

Здоровое и комфортное снижение веса (если вы придерживаетесь правил рационального питания, а не всевозможных диет) возможно, **если вы потребляете на 20% калорий меньше, чем расходуете.** А чтобы похудеть правильно, красиво и не сорваться через неделю, необходимо съедать свою норму белков, жиров и углеводов. Тогда результат будет 100%. Считается, что когда вы поставили цель похудеть, первые 1-2 месяца нужно подсчитывать калории, хотя бы для того, чтобы быть уверенным, что вы на правильном пути, что вы не вредите здоровью и не едите слишком мало.

Через 1-2 месяца вы сможете автоматически делать все правильно, вы уже на глаз будете определять свою порцию, как размер, так и состав.

**Как посчитать калорийность?**

Самый простой способ – это скачать приложение **счетчик калорий** в телефон и ввести туда свои данные. (Самые популярные приложения: **fatsecret, YAZIO, myfitnesspal** и др.). Но можно и без приложений.

**НУЖНО СДЕЛАТЬ ВСЕГО ТРИ ШАГА**

**ШАГ 1.** Считаем калории на основной обмен.

Напоминаю, что **основной обмен** – это количество калорий (энергозатраты) которые сжигает организм в состоянии покоя за сутки.

В принципе этот пункт – основной обмен (ОО) – вы можете взять из вашего обследования - биоимпедансметрия (только берем должное значение!!!)

А можете посчитать по формуле, которой пользуются в работе многие диетологи (расхождение если и будет, то очень незначительное)

**Для женщин:**

**655+(9,6 Х текущий вес в кг) + (1,8 Х рост в сантиметрах) – (4,7 Х возраст в годах) = получаем показатель основного обмена (ОО)**

**Для мужчин:**

**66,5+(13,7 Х текущий вес в кг) + (5 Х рост в сантиметрах) – (6,8 Х возраст в годах) = получаем показатель основного обмена (ОО)**

Пример: Женщина, возраст – **37** лет, рост – **156** см, вес **80** кг.

Подставляем в формулу:

655+(9,6 Х **80**) + (1,8 Х **156**) – ( 4,7 Х **37**) = **1530 ккал**

Это основной обмен. Меньше этой цифры есть опасно для здоровья!

**ШАГ 2.** Считаем калории на сохранение текущего веса

Умножаем основной обмен (ОО) на коэффициент физической активности (КФА), формула:

ОО х КФА = калорийность на сохранение текущего веса

Коэффициенты физической активности подставляем из прилагаемой таблицы.

Для социальных работников, в основном (если вы профессионально не занимаетесь в спортивной секции) КФА будет составлять 1,38.

**Коэффициенты физической активности**

**1,2** – нет физической активности, малоподвижный образ жизни

**1,38** – работа, связанная с ходьбой/стоянием + низкоинтенсивные занятия 1-2 раза в неделю

**1,55** – интенсивные физические занятия стабильно 3 раза в неделю + активный образ жизни

**1,73** – занятия спортом ежедневно

**2,2** – тяжелая физическая работа

 Пример: физическая активность на работе умеренная, связана с ходьбой плюс 2 раза в неделю – бассейн.

Значит, 1530 ккал (ОО) х 1,38 = **2111 ккал**

Это получилась суточная калорийность для сохранения текущего веса. При таком потреблении вес будет держаться на уровне 80 кг.

**ШАГ 3.** Считаем калории на снижение веса

**Безопасная норма калорий для снижения веса, рекомендованная Всемирной организацией здравоохранения - не более 20%.**

(ОО х КФА) – 20% (или умножаем на 0,8)

Наш пример: 2111 х 0,8 = 1583 ккал.

Таким образом, для нашей женщины 37 лет, для правильного и безопасного снижения веса достаточно питаться на 1583 ккал в сутки (с дефицитом 20%).

*Домашнее задание:* посчитать для себя оптимальную суточную калорийность для снижения веса с учетом физической нагрузки!

