DOI: 10.17117/na.2015.11.04.089

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.04.089.pdf>

Поступила (Received): 30.11.2015

Кутявина М.В. Путь к идеальному телу

Kutyavina M.V.
Way to an ideal body

В данной статье автор указала, на какие моменты нужно обратить внимание людям, которые хотят скорректировать свой личный вес. Показала, как определить индекс массы тела и привела таблицу калорийности некоторых продуктов

Ключевые слова: ожирение, индекс, калории, вес

In this article, to what moments it is necessary to pay attention to people who want to correct the personal weight. Showed how to define an index of body weight and autor provided the table of caloric content of some products

Key words: obesity, index, calories, weight

Кутявина Марина Викторовна

Студент

Пермская государственная фармацевтическая академия

г. Пермь, ул. Полевая, 2

Kutyavina Marina Victorovna

Student

Perm state pharmaceutical academy

Perm, Polevaya st., 2

Начиная процесс похудения, помните, что безопасным является сжигание 500-800 гр жира в неделю для женщин и 700-1000 для мужчин. На диетах для быстрого похудения вес сжигается за счет потери жидкости и уменьшения количества кишечного содержимого и вскоре после окончания диеты набирается снова. Лишние килограммы появились не за один месяц, а может и не за один год, поэтому снижение реального веса тоже требует времени и определенных усилий.

Таблица калорийности [1]

Продукты	Ккал/100 г
Яйцо куриное	157
Курица	165
Хлеб ржаной	214
Молоко	58
Творог жирный	226
Майонез	627
Масло сливочное	748

Совет № 1.

Прежде чем худеть и ставить перед собой цели, рассчитайте свой индекс массы тела(ИМТ) по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес в килограммах} / \text{рост в м}^2$$

Расчёт ИМТ простой способ понять, если ли у вас лишний вес:

ИМТ<18,5-недостаток веса

ИМТ 18,5-24,9 –вес в норме

ИМТ 25-29,9 – избыточный вес

ИМТ>30 –ожирение

Совет №2.

Весы – ваш помощник и советник. Взвешивайтесь и записывайте полученные результаты. Женщинам дополнительно нужно учитывать менструальный цикл-как правило вес увеличивается на 1-2 кг в последней фазе цикла за счет задержки жидкости в организме.

Совет № 3.

Суточную потребность в калориях легко рассчитать, зная затраты на обеспечения основного обмена и физическую активность:

$$00 = 655 + (96 * \text{МТ}) + (185 * \text{Р}) - (468 * \text{В}), \text{ где}$$

00 – уровень основного обмена (ккал/сут)

МТ – масса тела(кг)

Р- рост(см)

В – возраст(годы) [2]

Рассчитав свой основной обмен умножьте его на коэффициент физической активности- это и есть ваша суточная потребность в калориях [3].

Количество шагов в день	Уровень физической активности	Коэффициент физической активности
<5000	низкий	1,1
5000-7000	средний	1,3
>7000	высокий	1,5

Совет № 4.

Сократите пять приемов пищи в течение дня: завтрак, перекус, обед, перекус, ужин. Перерывы между приемами пищи не должны превышать 4 часа. Завтрак является самым важным приемом пищи в течение дня, обед должен составлять не менее 35% кал дневного рациона, ужин не позднее, чем за 3 часа до сна.

Научитесь различать голод и аппетит. Голод – это состояние, при котором организм испытывает нехватку питательных веществ. Аппетит- это желание человека съесть что-то конкретное, когда он сыт. Интенсивные, длительные нагрузки (особенно ходьба) способствует расщеплению жира. Уникальность метода основана на сочетании правильного питания и физических нагрузок.

Список используемых источников:

1. Куркунов М.А. Основной обмен веществ.

URL: www.azbukadiet.ru/2011/08/08/osnovnoj-obmen-veshhestv.html

2. Лигунов А.Н. Коэффициенты физической активности различных профессиональных групп.

URL: www.medkurs.ru/meal/health/section2222/11943.html

3. Малышкин П.Л. Калоризатор. URL: www.calorizator.ru/product

© 2015, Кутявина М.В.

Путь к идеальному телу

© 2015, Kutjavina M.V.

Way to an ideal body