

# I. Основы питания при наборе мышечной массы.

**1. Вычислить скорость обмена веществ (метаболизм тела)**

формула:

$70\text{кг (вес)} \times 24\text{(часы)} = 1680 \text{ к\кал (базовый обмен веществ)} \times 1.4\text{(коэффициент активности)} = 2352 \text{ к\кал}$

**2. Создать оптимальный профицит калорий.**

$2352 \text{ к\кал} + 250 \text{ к\кал (шаг повышения калорий)} = 2602 \text{ к\кал (в сутки)}$

Контроль веса раз в неделю

Контроль замеров раз в месяц

Норма прибавки в весе 0.5 – 1 кг.



# I. Основы питания при наборе мышечной массы.

## 3. Распределение Белков, Жиров, Углеводов. (БЖУ)

- **Белки (80% животного, 20 % растительного)** - 2,5 гр.(на 1 кг массы тела) x 70 кг (вес) = 175 гр.(употребление белков в сутки)

175гр. x 4 к\кал (энергия с 1гр.белка) = 700 к\кал (общая энергия с белков в сутки)

- **Жиры(50% ПНЖК,ННЖК, 50%НЖК)** – 1 гр.( на 1 кг массы тела) x 70 кг(вес) = 70 гр.(употребление жиров в сутки)

70 гр. x 9 к\кал(энергия с 1 гр. жиров) = 630 к\кал (общая энергия с жиров в сутки)

- **Углеводы(90% сложные 10% простые)** – 2602 к\кал (заданная норма калорий для набора) - 700 к\кал (с белков) - 630к\кал (с жиров) = 1272 к\кал (должны набрать с углеводов)

1272 к\кал (общая энергия с углеводов) / 4 к\кал (энергия с 1 гр. углеводов) = 318 гр.(употребление углеводов в сутки )

318 гр.(углеводы) / 70 кг(вес) = 4.5 гр.(углеводов на 1 кг массы тела).

# I. Основы питания при наборе мышечной массы.

## 4. Прием пищи и воды.

- Прием пищи 5 – 6 раз в день равными частями
- 35 мл воды на 1 кг тела (2.5 литра на примере Игоря)
- пить воду до еды и по не многу во время тренировочного процесса.
- 70% углеводов в первой половине дня
- одна порция белка не должны превышать 35

## II. Основы питания при снижении массы.

**1. Вычислить скорость обмена веществ (метаболизм тела)**

формула:

$65\text{кг (вес)} \times 24\text{(часы)} = 1560 \text{ к\кал (базовый обмен веществ)} \times 1.3\text{(коэффициент активности)} = 2028 \text{ к\кал}$

**2. Создать оптимальный дефицит калорий.**

$2028 \text{ к\кал} - 250 \text{ к\кал (шаг понижения калорий)} = 1778 \text{ к\кал (в сутки)}$

Контроль веса раз в неделю

Контроль замеров раз в месяц

Норма снижения в весе 0.5 – 1 кг.

## II. Основы питания при снижении массы.

### 3. Распределение Белков, Жиров, Углеводов. (БЖУ)

- **Белки(80% животного, 20 % растительного)** - 2,5 гр.(на 1 кг массы тела) x 65 кг (вес) = 163 гр.(употребление белков в сутки)

163гр. x 4 к\кал (энергия с 1гр.белка) = 652 к\кал (общая энергия с белков в сутки)

- **Жиры(50% ПНЖК,ННЖК, 50%НЖК)** – 1гр.( на 1 кг массы тела) x 65 кг(вес) = 65 гр.(употребление жиров в сутки)

65 гр. x 9 к\кал(энергия с 1 гр. жиров) = 585 к\кал (общая энергия с жиров в сутки)

- **Углеводы(90% сложные 10% простые)** – 1778к\кал (заданная норма калорий в сутки) - 652 к\кал (с белков) - 585к\кал (с жиров)

= 541 к\кал (должны набирать с углеводов)

541 к\кал (общая энергия с углеводов) / 4 к\кал (энергия с 1 гр. углеводов) = 135 гр.(употребление углеводов в сутки )

135 гр.(углеводы) / 65 кг(вес) = 2 гр.(углеводов на 1 кг массы тела).

## II. Основы питания при снижении массы.

### 4. Прием пищи и воды.

- Прием пищи 5 – 6 раз в день равными частями
- 35 мл воды на 1 кг тела (2.2 литра на примере Алены)
- пить воду до еды и по не многу во время тренировочного процесса.
- 90% углеводов в первой половине дня
- одна порция белка не должны превышать 35