Семинар по правильному-здоровому питанию

P.S не путать с диетой!!!

Ваш успех зависит на 80% от ПП!
Проверенно на сотнях людей,
Соженно более тонны Жировых отложений,
*при соблюдении всех рекомендаций!!!!

Вода/Соль

- Питьевой режим: Терапевтическая норма 30мл на 1 кг вашего веса.

Например, при весе 70 кг (70*30=2100) – норма воды 2100мл в день.+ потребление воды может увеличиваться в зависимости от физической активности в течение суток. В среднем на 300-400 мл.

- Потребление соли сокращаем на 50%.

  Но не исключаем совсем, соль необходима для нормального функционирования органов и систем. В частности сердечно- сосудистой. Соль является своего рода электролитом.

Расчет калорий и Формула ВОО

(базовый обмен веществ для женщин)

ВОО = 655,1 + 9,6 * масса тела (кг) +
1,85 * рост(см) – 4,68 * возраст (годы)

На примере 70 кг, рост 165, 30 Лет:

- 655,1 + 9,6*70 + 1,8*165 - 4,68*30 =
- 655,1 + 672 + 294 – 140,4 = **1480,7**

Ко ДА:

(Коэффициент двигательной активности

Количество физической нагрузки	Суточный расход энергии
Минимальные нагрузки (сидячая работа)	ВОО * 1.2
Немного дневной активности и легкие упражнения 1-3 раза в неделю	ВОО * 1.375
Тренировки 4-5 раз в неделю (или работа средней тяжести)	ВОО * 1.4625
Интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю	ВОО * 1.550
Ежедневные тренировки	ВОО * 1.6375
Ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день	ВОО * 1.725
Тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день	ВОО * 1.9

Допустим наш КоДА : 1.375

- Исходя из этого :

- 1480.7* 1.375 = **2035** ККАЛ В СУТКИ

Далее в зависимости от цели:
в нашем случае это похудание
нам необходимо сократить наш суточный калораж на 500-600 ккал.

- 2035 - 600= **1435 ккал**
- **Это наш Желаемый калораж!!!**
- **НО! Совпадает ли он с расчетами калорий по БЖУ?!**

Расчет **БЖУ :**

Допустим наш фактический вес 70 кг, наша реальная цель - 62 кг, от этой цифры и будет исходить расчет:

Углеводы

На 1кг массы тела 1.8 гр Углеводов

Пример:
62*1.8= **111.6 гр.**

Белки

На 1 кг массы тела 1.5 гр. Белка

Пример:
62*1.5= **93гр.**

Жиры

На 1 кг массы тела 0.7 гр жира

Пример:
62*0.7= **43.4гр**

Итак мы получили на наш желаемый вес 62 кг следующие цифры в сухом виде (округлим цифры):

У: 112

Б: 93

Ж: 44

К: не ограничено

Клетчатка – один из важнейших пищевых макрокомпонентов, она играет роль природной метлы- фильтра, очищает организм от таксинов, способствует улучшению пищеварения, не имеет энергетической ценности, поэтому в расчет калорий не включается!

Что такое сухой вид продукта ;

Овсяные хлопья

Состав на 100 граммов:

Углеводы - 65,4 г

Белки - 11 г

Жиры - 6 г

100 граммов = 359,6 калории

Греча

Состав на 100 граммов:

Углеводы - 58,2 г

Белки - 12,9 г

Жиры - 3,6 г

100 граммов = 316,8 калории

Таблицы Энергетической и биологической ценности продуктов

Зерновые продукты и изделия из муки

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)				Наша оценка
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Клетчатка пищевая	30	205	17	3,9	14	5
Соевая мука обезжиренная	15	291	48,9	1	21,7	5
Отруби	51	191	15,1	3,8	23,5	4
Овсяные хлопья сырые	40	305	11	6,2	50	4
Перловая каша на воде	22	109	3,1	0,4	22,2	4
Овсяная каша на воде	66	49	1,5	1,1	9	3
Ячневая каша молочная	50	111	3,6	2	19,8	3
Рис нешлифованный отварной	65	125	2,7	0,7	36	3
Макароны из муки грубого помола	38	113	4,7	0,9	23,2	3
Хлеб зерновой	40	222	8,6	1,4	43,9	3
Хлебцы цельнозерновые	45	291	11,3	2,16	56,5	3
Хлеб "Бородинский"	45	202	6,8	1,3	40,7	3
Гречневая каша на воде	50	153	5,9	1,6	29	3
Овсяная каша молочная	60	116	4,8	5,1	13,7	3
Макароны из твердых сортов пшеницы	50	140	5,5	1,1	27	2
Манная каша молочная	65	122	3	5,4	15,3	2
Рисовая каша молочная	70	101	2,9	1,4	18	2
Хлеб ржано-пшеничный	65	214	6,7	1	42,4	2
Вареники с творогом	60	170	10,9	1	36,4	2
Пельмени	60	252	14	6,3	37	2
Пшенная каша на воде	70	134	4,5	1,3	26,1	1
Рисовая каша на воде	80	107	2,4	0,4	63,5	1
Блины из муки высшего сорта	69	185	5,2	3	34,3	1
Вареники с картофелем	66	234	6	3,6	42	1
Пицца с сыром	60	236	6,6	13,3	22,7	1
Хлеб из муки высшего сорта	80	232	7,6	0,8	48,6	1
Макароны высший сорт	85	344	12,8	0,4	70	1
Мюсли	80	352	11,3	13,4	67,1	1
Пирожок печеный с луком и яйцом	88	204	6,1	3,7	36,7	1
Пирожок жареный с повидлом	88	289	4,7	8,8	47,8	1
Сухарики	74	360	11,5	2	74	1
Печенье крекер	80	352	11,3	13,4	67,1	1
Булочка сдобная	88	292	7,5	4,9	54,7	1
Булочка для хот дога	92	287	8,7	3,1	59	1
Бублик пшеничный	103	276	9,1	1,1	57,1	1
Кукурузные хлопья	85	360	4	0,5	80	1
Гренки белые жареные	100	381	8,8	14,4	54,2	1
Хлеб белый (батон)	136	369	7,4	7,6	68,1	1

Расчет **КБЖУ :**

Углеводы	**Белки**	**Жиры**
112	**93**	**44**
*	*	*
4ккал \1 кг	**4 ккал\1кг**	**9.3 ккал \1 кг**
=	=	=
448 ккал +	**372 ккал +**	**410 ккал**
Итого =	**1230 ккал**	

Находим среднее значение:

1435 + 1230 = 2665 : 2 = 1333 ккал в сутки

Это и есть наша цель, наша суточная норма, которой надо придерживаться.

1333 ккал в сутки – из них:

Б – 112гр Ж – 44гр У – 93гр

К – неограниченно.

Рекомендации:

1. Ведение дневника питания.
2. Разнообразный рацион, а не только гречка с курицей – это приводит к угнетению нервной системы.
3. Уважать себя и свой организм, отказаться от шлака.
4. Ни когда не ходить на голодный желудок в магазин за продуктами.
5. Наладить питьевой режим.
6. Не допускать раздельного питания.
7. Не искать волшебную таблетку для похудения.

Взвешивайте все за и против такого питания, анализируйте все плюсы и минусы!
И вперед к своей цели, к красоте и здоровью!
Немного стабильности и результат не заставит себя ждать!!!!! Всем успехов в нашем Нелегком деле)))