

Pro-файл
Екатерина Смольянова

Катя, привет!

Из этого письма ты узнаешь много полезной информации:

- ▶ Анализ % жира и состава тела
- ▶ Твой идеальный вес
- ▶ Твои суточные нормы ккал и БЖУ
- ▶ Твоя норма потребления чистой воды
- ▶ Твой пульсовой коридор жиросжигания

Лишнего веса у тебя совсем мало и худеть именно по весу нужно минимально. Нужно изменить качество тела - убрать неровности, накачать мышцы. Программа на первый месяц- сжигание лишнего подкожного жира, который эти неровности и создаёт. Это самая сложная и долгая работа - сбрасывать последние 1-2 килограмма.

Твой ИМТ (Индекс Массы Тела) - **20,20!**

Индекс Массы Тела - **20,20** говорит о **нормальном** весе

Индекс Массы Тела (ИМТ)	Описание
Менее 18,9	Дефицит веса (истощение)
19-24,9	Нормальный вес
25-29,9	Избыточный вес
30-34,9	Ожирение 1 степени
35-39,9	Ожирение 2 степени
Более 40	Ожирение 3 степени

Твоя сухая мышечная масса - **43,91 кг**, сухая, то есть без жира. У человека жир в организме должен быть, но у многих проблема не столько с лишним жиром, сколько с отложением воды. Причины: недостаточное потребление воды (как ни странно) и большое потребление крахмалосодержащих продуктов и сахара, а также искусственных жиров, которые содержатся во всех полуфабрикатах и сладостях, творожках и йогуртах.

На данный момент в твоём организме **20,14 %** жира (**11,08 кг**).

Но если посчитать допустимый минимальный предел в 18% жира, то лишнего жира у тебя около 1,44 кг. (остальной жир **9,64 кг** тебе нужен)

На сегодняшний день наша цель похудеть до 53,55 кг (далее необходим перерасчет, так как чистый вес также сократится из-за потери мышц)

Пол:	женский	Вес:	55
Рост:	165	ОТ:	63
Ваш процент жира: 20,143%			
Ваша сухая мышечная масса: 43,91кг			

55	Ваш текущий вес		
20,14	% жира		
		11,08	Вес жира
		43,91	Сухой вес

18%	Желаемый % жира
-----	-----------------

9,64	Вес жира
43,91	Чистый вес
53,55	Общий вес тела

4 составляющих успеха:

- диета
- тренировки
- контроль состояния здоровья
- ВОДА!

- Нормальной считается потребление около 35-40 мл воды на 1 кг тела
- На данный момент у тебя будет **умеренная** физическая активность и тебе рекомендуется выпивать **2-2,3** литра Чистой воды. Воду пьем постепенно, не более 150 мл за 10 минут.

Ваш вес (кг)	Суточная потребность в воде		
	При низкой физ активности	При умеренной физ активности	При высокой физ активности
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л

Расчет ежедневной потребности калорий

- Поддержание веса: **1787,45 ккал**
- Похудение: **1429,96 ккал**
- Экстремальное похудение: **1243,44 ккал**

- Во время тренировочной недели ты можешь питаться по следующему плану:
- В выходные дни без работы и тренировок **1243,44 ккал**
- В дни работы, тренировок, а также большой умственной и физической активности **1429,96 ккал**
- Если у тебя была большая тренировка, кардио, при этом в этот день тебе нужно что-то серьезно учить - максимум по калориям должен составлять **1787,45 ккал**, но получать их можно из сложных углеводов (каш), сырых орехов (не более 100 грамм) и мяса или рыбы. Желательно такую калорийность использовать не чаще 1-2 раз в месяц, в дни «Чит Миллов» - для разгона метаболизма.

Расчет соотношения Белков, Жиров и Углеводов с расчетом калорийности

	Белки	Жиры	Углеводы
Грамм в день	114,53	41,45	106,15
Грамм за прием пищи	22,90	8,29	21,23
Калорий в день	435,20	373,03	435,20
Калорий за прием пищи	87,04	74,60	87,04

В выходные дни - **1243,44** ккал

- Из них в течение дня грамм Углеводов (50% крупы, 40% овощи, 10% фрукты)
- гр белка (50/50 животного и растительного)
- гр жиров (70% растительных, 30% животных)
- 4-5 приемов пищи, каждый из которых можно разделить на два

	Белки	Жиры	Углеводы
Грамм в день	150,52	47,67	104,63
Грамм за прием пищи	30,10	9,53	20,92
Калорий в день	571,98	428,99	428,99
Калорий за прием пищи	114,39	85,79	85,79

В дни тренировок - **1429,96** ккал

- Из них в течение дня грамм Углеводов (50% крупы, 40% овощи, 10% фрукты)
- гр белка (50/50 животного и растительного)
- гр жиров (70% растительных, 30% животных)
- 4-5 приемов пищи, каждый из которых можно разделить на два

	Белки	Жиры	Углеводы
Грамм в день	117,60	59,58	196,18
Грамм за прием пищи	23,52	11,91	39,23
Калорий в день	446,86	536,23	804,35
Калорий за прием пищи	89,37	107,24	160,87

В выходные ЧИТ-МИЛЛ- **1787,45** ккал

- Из них в течение дня грамм Углеводов (50% крупы, 40% овощи, 10% фрукты)
- гр белка (50/50 животного и растительного)
- гр жиров (70% растительных, 30% животных)
- 4-5 приемов пищи, каждый из которых можно разделить на два

Для того, чтобы следить за своим питанием попробуй вести пищевой дневник: для начала запиши то, что было съедено вчера, включая какие-то вкусности и лишнее.

Скачай себе приложение FatSecret - оно позволит считать калорийность и БЖУ съеденных продуктов. Также на первое время необходимы кухонные весы (пока не научишься определять порции на глаз).

ИНФОРМАЦИЯ ПО КАРДИО-ТРЕНИРОВКАМ

- Для того, чтобы сгорал жир, нужно держать пульс на уровне 70-80%, для тебя это границы между 130-140 уд в минуту
- Самое эффективное проводить кардио-тренировку натощак утром
- Второй вариант сразу после силовой, когда запасы энергии истощены, и организм начинает брать ее из жира
- Кардио должно длиться минимум 40 минут в пределах твоего пульсового коридора
- Кардио-тренажеры нужно постоянно менять, чтобы организм не адаптировался к нагрузкам

ИНФОРМАЦИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ДОБАВКАМ

- Если не будешь набирать белок (а скорее всего так и будет), рекомендую тебе пить протеин, ты можешь принимать его после тренировки, если не будешь добирать белков из пищи. Так же, если очень хочется кушать, можно выпить его вместо кефира на ночь и вкусно и полезно;) Протеин также нужно учитывать при расчете КБЖУ. Кстати, в хороших протеинах уже есть аминокислоты, поэтому можно принимать только ВСАА (я рекомендую в капсулах или таблетках)

Все эти данные рассчитаны только для тебя и подойдут только тебе!!