



# Μοε κοφε

# Отдых в горных условиях

Высота локализации = 2000 метров над уровнем моря.

Расход одного взрослого человека с весом 70 кг.

Физическая деятельность	Расход ККАЛ/ЧАС
Ходьба	500 ккал.
Скоростной спуск	311ккал.

Средний расход на час  $500+311=811:2=405$  ккал

Расход энергии за 1 день

$405 \text{ ккал} \times 5 \text{ (часов)} = 2025 \text{ ккал (за один день)}$



# Сколько ккал употребляет один взрослый мужчина?

## Завтрак :

- хлопья - 204 гр
- черника(варенье) -30 гр
- малина (варенье) - 30 гр
- сахар - 0.5 гр
- омлет - 100 гр

всего : 478

## Обед:

- хлеб - 204 ккал
- сахар-33 ккал
- салат-100 ккал
- мокорон- 200 ккал

всего: 537 ккал



## Общая ценность

$478+537=1,015$  ккал

## Дефицит

2,025 ккал (потраченных за один день)-

1,015 (ккал полученных) = 1,010(ккал)

с 8:00 до 18:00 человек находится с дефицитом 1,010 ккал.



# Вода и организм

В состоянии покоя организм теряет до 2-3 литров воды

При физических нагрузках (напр. катание на лыжах), организм теряет до 6-8 литров жидкости в виде пара, пота и дыхания.

Дефицит воды в организме 3-4 литра воды.



# Что такое ккал ? Для чего он нужен?

ккал- это калории.

Под калорийностью(ккал) пищи подразумевается количество энергии, которое получает организм при полном её усвоении.

зачем нужен ккал?

Человек употребляя пищу , получает из нее питательные вещества в виде : жиров, углеводов, белков и минеральных веществ. Из этих материалов организм получает энергию , для работы организма.

Чем выше ккалорийность(ккал) пищи тем выше энергетическая ценность.



## Что происходит если снижено количество энергии в организме?

- Из-за нехватки АТФ снижается мышечная активность.
- Из-за повышенной физической активности и высокогорья повышается чувства голода.
- Из-за нехватки глюкозы ( сахара) бывают такие симптомы как : вялость, головокружение, тошнота и рвота.
- Из-за низких температур и физической активности повышается чувство холода , и окачение конечностей(пальцев рук и ног).



# Как помочь организму в таких ситуациях?

Самое лучшее средство это плотное рациональное питание, но не у всех есть финансовые средства на хороший обед, из-за высоких цен в кафе заведениях.

и поэтому в ход идут такие продукты как сухие пайки: шоколад(сникерс и т.д.), печенье, и запивают это обычным чаем или кофе.

Но это все не дает хорошего эффекта так как

1 стакан обычного черного чая дает - 3-5 ккал.

1 стакан черного чая и 1 ложка сахара - 33 ккал.

1 стакан черного чая и 2 ложки сахара - 63 ккал.

1 чашка кофе зернового и молоко дает -18,2 ккал

1 чашка кофе зернового плюс молоко и 1 сахар  
-50 ккал





## Отрицательный баланс составляет:

Допустим человек выпил 1 кружку кофе с молоком и сахаром и 1 кружку чая с сахаром и получил в итоге=113 ккал.

Выпил 200 мл. воды

Итого: 1,010 - 113 =897 ккал.

3000 мл ( воды , в среднем) - 200 мл( 1 чашка кофе и 1 чашка чая)= 2800 мл.(воды)



**“Мое кофе” предлагает вам свою услугу.**

**Мое кофе- мое настроение.**

**Мы готовим кофе под ваше настроение и  
исключительно для вас.**



## Наши плюсы и отличия

- напитки предназначенные для высокогорья и физических нагрузок.
- с большим энергетическим составом
- согревающие тело.
- вкус.
- стильная и удобная кружка.
- цена/качества.
- возможность проведения акций.
- качественные продукты.
- алкогольные напитки.