

АЛГОРИТМ РАСЧЕТА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КБЖУ

Величина основного обмена (ВОО) для взрослых людей от 18 лет

Для мужчин:

ВОО = (10 × вес в кг) + (6,25 × рост в см) − (5 × возраст в годах) + 5

Для женщин:

ВОО = (10 × вес в кг) + (6,25 × рост в см) − (5 × возраст в годах) − 161

Суточная потребность в калориях (СПК)

Дефицит калорий выставляете от 10 - 20%, если хотите похудеть. Рекомендую начать с 10% для комфорта и отсутствия срывов.

Пример расчёта для мужчины: вес - 105,7 кг, возраст 37 лет, рост 180 см.

ВОО = (10*105,7) + (6,25*180) - (5*37) + 5 = 1057 + 1125 - 185 + 5 = 2002 ккал

СПК = 2002*1,6 = 3203,2 ккал для поддержания веса 105,7 кг. Дефицит в 15 % будет комфортным.

1,6 - это коэффициент физической активности, ниже есть таблица

СПК с дефицитом = 3203,2 - 15% = 2723 ккал. Поскольку цель клиента похудеть.

Расчет БЖУ:

Белки: 1,6 гр * 105,7кг = 169гр *4 ккал = 676 ккал
Жиры: 1 гр * 105,7кг = 105,7гр * 9 ккал = 951 ккал
Углеводы: 2723- 676 - 951 = 1096 ккал : 4 = 274 гр

Коэффициент физической нагрузки (КФА):

Минимум или отсутствие физической нагрузки - **1,2**

Занятия фитнесом 3 раза в неделю - **1,375**

Занятия фитнесом 5 раз в неделю - **1,4625**

Интенсивная физическая нагрузка 5 раз в неделю - **1,550**

Занятия фитнесом каждый день - **1,6375**

Каждый день интенсивно или по 2 раза в день - **1,725**

Ежедневная физическая нагрузка плюс физическая работа - **1,9**

Нормы белка:

- **0,8-1,2 г/кг** массы тела - для малоподвижных людей, которые не стремятся изменить состав тела;

- **1,2-1,8 г/кг** массы тела - для спортсменов и физически очень активных людей, не стремящихся уменьшить долю жира в организме - для тех, кто хочет без интенсивных занятий снизить % содержания жира с сохранением мышечной массы;

- **1,5-2,2 г/кг** массы тела - для спортсменов и физически очень активных людей, стремящихся снизить % содержание жира с сохранением мышечной массы.

Персональный план питания - если хотите, чтобы тарелку собрали за вас: под ваши анализы, вкус и образ жизни. Напишите «ТАРЕЛКА» или «ПЛАН» в личку — расскажу варианты.