

Это страшное слово «калории»

Как много времени желающие похудеть порой тратят на подсчет калорий. А зачем?

Один из способов расчета нормы калорий - формула Харриса-Бенедикта:

Для мужчин она выглядит так: $BMR = 88,36 + (13,4 \times \text{вес в кг}) + (4,8 \times \text{рост в см}) - (5,7 \times \text{возраст в годах})$.

Формула для расчета нормы калорий у женщин: $BMR = 447,6 + (9,2 \times \text{вес в кг}) + (3,1 \times \text{рост в см}) - (4,3 \times \text{возраст в годах})$.

С помощью данной формулы определяется лишь базовый уровень калорий. Но потребности организма зависят от физической нагрузки человека:

- при сидячем образе жизни без нагрузок – BMR умножить на 1,2;
- если тренировки 1-3 раза в неделю – BMR умножить на 1,375;
- если занятия 3-5 дней в неделю – BMR умножить на 1,55;
- при интенсивных тренировках 6-7 раз в неделю – BMR умножить на 1,725.
- для спортсменов, выполняющих упражнения чаще, чем раз в день – BMR умножить на 1,9.

Для того, чтобы снизить вес, нужно создать дефицит калорий. Скажем, если по формуле вышло 2200, можно создать дефицит калорий в 150-200 ккал, чтобы терять в месяц 1,5-2 кг, дефицит можно увеличить также с помощью физических нагрузок. Но не забывайте о том, что быстро терять в весе тоже не совсем хорошая идея, идеальный темп 2-3 кг в месяц.