

1 РОСТ (см) x 1,8 = | **2 ВЕС (кг) x 9,6 =**

3 ВОЗРАСТ (число полных лет) x 4,7 =

4 655 + результат 1-го действия + результат 2-го действия - результат 3-го действия =

Полученный итог - это индивидуальный уровень вашего метаболизма (ИУМ)

5 ИУМ x (коэффициент вашей активности)* =

Полученный итог - это и есть калорийность вашего суточного рациона, при которой вес останется неизменным.

ТАБЛИЦА КОЭФФИЦИЕНТА ВАШЕЙ АКТИВНОСТИ

Активность	Коэффициент
Низкая (сидячий образ жизни)	1,20
Малая (1-3 раза в неделю легкие тренировки)	1,38
Средняя (3-5 раз в неделю умеренные тренировки)	1,55
Высокая (5-7 раз в неделю интенсивные тренировки)	1,73



ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ,

увеличьте энергозатраты, занявшись фитнесом и снизьте калорийность пищи

на 200-400 ккал

ПРИМЕР

Ваш рост 178 см, вес 68 кг, возраст 35 лет. Вы ведете малоактивный образ жизни (1 раз в неделю ходите в бассейн):

655 + 178 x 1,8 + 68 x 9,6 - 35 x 4,7 = 1463,7

рост (см)

вес (кг)

возраст

1463,7 x 1,38 = 2020

коэфф.

Таким образом, калорийность вашего суточного рациона должна составлять чуть более 2000 ккал.

