

# Гайд по КБЖУ

## ИНСТРУКЦИЯ.

### Часть 1



## Ваши действия по порядку:

- 1) приготовить листочек/блокнот, ручку и калькулятор
- 2) измерять свои параметры: рост в см; вес в кг, вспомнить возраст
- 3) начинаем считать базовый обмен веществ (базальный, то есть сколько энергии тратит Ваш организм в течение суток, без вспомогательных физ нагрузок, в покое, ничего не делая, просто дыша)



**Для этого обычно используют две популярные формулы (позже поясню, почему можно использовать и ту и другую)**

**А) формула Харриса-Бенедикта:**

$655,1 + (9,6 * \text{масса тела в кг}) + (1,85 * \text{рост в см}) - (4,68 * \text{возраст в годах})$

Далее простая арифметика, пример на мне:

$655,1 + (9,6 * 53 \text{ кг}) + (1,85 * 161 \text{ см}) - (4,68 * 32 \text{ года}) = 655,1 + 508,8 + 297,85 - 149,76 = 1311$  (округляю до 1300)

1300 калорий - тратит мой организм на обеспечение жизненно-важных функций

**! Эту цифру тратит наше тело в ПОКОЕ (она меняется в зависимости от веса и возраста)**

**Б) формула Миффлина Сан-Жеора:**

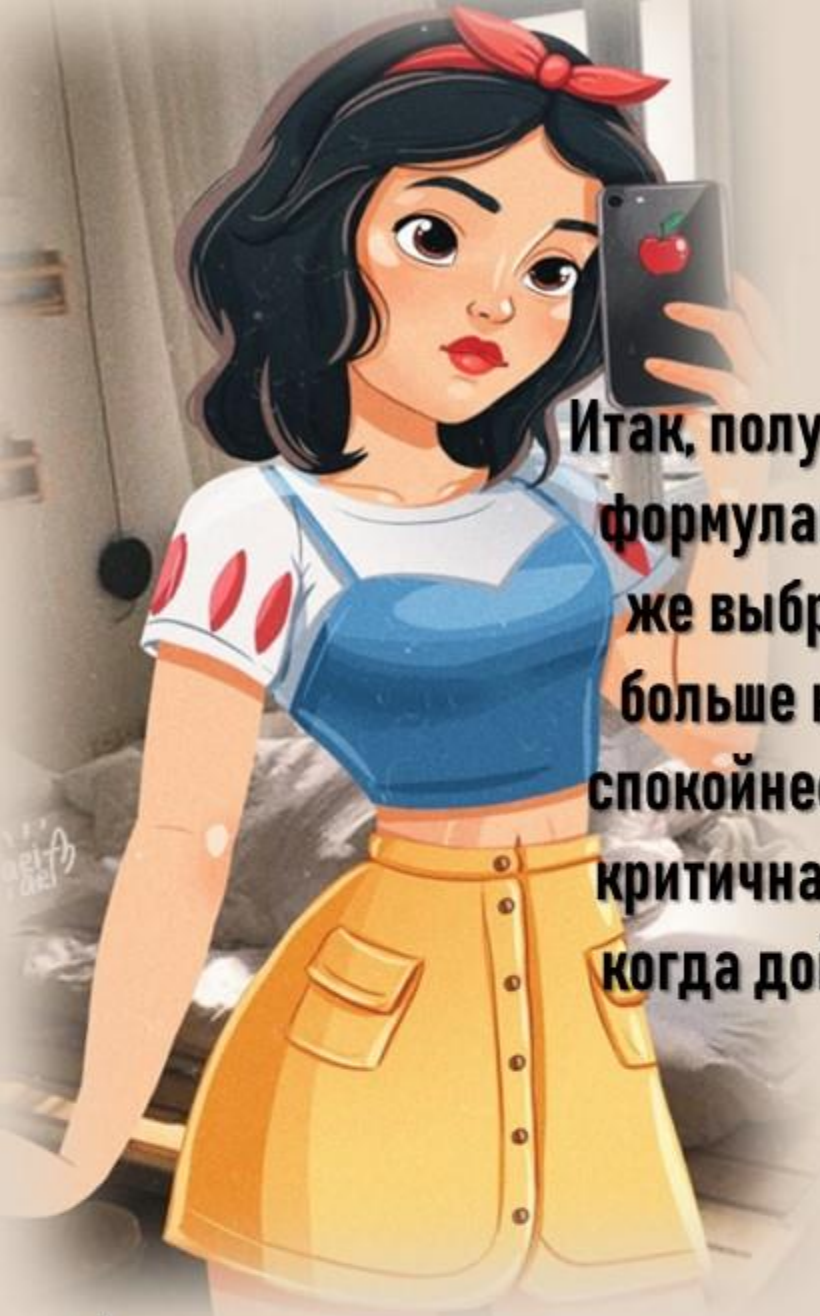
$10 * \text{вес (кг)} + 6,25 * \text{рост (см)} - 5 * \text{возраст (в годах)} - 161$

Считаем на мне:

$10 * 53 \text{ кг} + 6,25 * 161 \text{ см} - 5 * 32 \text{ года} = 530 + 1006,25 - 160 - 161 = 1215$  (округляю до 1200)







**Итак, получается разница по двум формулам в 100 калорий. Какую же выбрать? - ВСЁ РАВНО мне больше нравится Харриса. Так спокойнее, на самом деле, это не критичная разница. Вы поймёте, когда дойдём до темы: коридор калорий .**

**4) считаем на листочках и пишем свой базовый обмен веществ.**

**5) написали свою цифру, записали эту же цифру на холодильник!!**

**6) ходим, повторяем, запоминаем слова: НИЖЕ БАЗОВОГО РАСХОДА энергии НЕЛЬЗЯ опускаться! Иначе можно «заболеть и умереть» - это при совсем плохом раскладе; при более «весёлом» раскладе - ваш организм будет запасать стратегические запасы на случай непредвиденной голодной войны**



# ИНСТРУКЦИЯ

## Часть 2

далее к базовому обмену прибавляем активность:

! нетренировочная активность - ходим, гуляем, работаем, сидим, спим... все что угодно, но не тренировка. Данные эти могут очень сильно отличаться, если ты едешь на работу на машине или ходишь пешком, это значение будет от 150-400 кк в среднем, и да, если у тебя есть любой Спортивный фитнес браслет, то он пишет сколько ты потратила калорий без учета тренировки.

тренировочная активность - сколько Калорий тратим на тренировке, за час силовой тратим от 200-450 кк (смотря какая интенсивность тренировки), за час кардио на пульсе жж около 309-350 кк, за час групповой около 200-250 кк.. если нет пульсометра, то привет, Гугл, и ищем таблицы активности или смотрим энергозатраты через любой счётчик калорий (fat secret, например)

посчитали по формуле: базовый обмен + нетренированная активность + тренировочная активность .

На моем примере : 1300 (базовый )+ 200 НА + 350 (ТА) = 1850 ккал  
Узнали сколько тратим!

худеем  $\rightarrow$  создаём дефицит 10-20%

набираем вес  $\rightarrow$  создаём профицит 10-20%

! не создаём сразу 20%, урезаем или добавляем калораж постепенно, без стресса !





# ИНСТРУКЦИЯ Часть 3

## БЖУ

бжу: из данного количества Калорий на белок закладываем: 1,5-2 гр/кг веса тела текущего и умножаем на 4 кк = калораж на белок

Минимум 1 гр/кг умножаем на вес и умножаем на 9 кк = Калорий на жиры

Вычитаем из общего количества Калорий те, что пойдут на белок и жиры, получаем количество кк, которые пойдёт на углеводы... делим на 4 кк = количество углеводов в граммах!

Пример : (на 53 кг )

Белки : 110гр

Жиры : 50-55гр

Углеводы :

От общих калорий (на похудении )

1500 минус 440 ккал белка

минус 495 ккал жиров = 565

ккал углеводов

565/4 ккал = 140гр

Надеюсь , понятно объяснила простую математику !!! бегом всем считать свои циферки !!!

