

## Гайд по расчету калорийности для снижения веса

Немного теории для начала. Есть такое понятие **РСК** – это рекомендуемая суточная калорийность. Используя значение РСК, можно управлять своим весом, увеличивая или уменьшая калорийность рациона относительно суточной нормы. Как рассчитать? Не очень сложно. И сразу пояснения: посчитать нужно один раз – если сбросить нужно немного, от 5 до 10 кг. Потом уже пойдет пересчет после каждых сброшенных 5 кг. Есть общепринятая на сегодняшний день формула, названная по имени ученых: Миффлина-Сан Жеора. Она учитывает и степень физической активности человека.

Итак, вооружаемся листком бумаги, калькулятором и считаем:

**Для женщин:**  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (годы)} - 161) \times A$ .

**Для мужчин:**  $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (годы)} + 5) \times A$ .

Последняя  $A$  – это **уровень активности** человека:

Минимальная активность:  $A = 1,2$  (вы не тренируетесь, мало ходите)

Слабая активность:  $A = 1,3$  (1-2 легкие тренировки, до 5 тыс шагов в сутки)

Средняя активность:  $A = 1,5$ . (3 и более тренировки, более 5 тыс шагов в сутки)

Высокая активность:  $A = 1,7$ . (тренировки каждый день, более 10 тыс шагов в сутки)

Экстра-активность:  $A = 1,9$  (под эту категорию обычно попадают люди, занимающиеся, например, тяжелой атлетикой, или другими силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, а также те, кто выполняет тяжелую физическую работу).

**Пример:** Девушка Маша, 35 лет, рост 167, вес 70 кг, сидячая работа, занимается спортом нерегулярно, ходит мало. То есть активность слабая: Коэффициент составит 1,3.

Расчет:  $(10 \times 70) + (6.25 \times 167) - (5 \times 35) - 161) \times 1,3 = 1829$  ккал.

То, что получилось до умножения на коэффициент активности, называется **основной обмен**. В данном случае **1407** ккал Маше потребуется каждый день для работы всех органов и систем в состоянии покоя (по сути это лежание на кровати. Максимум – дойти до кухни и туалета). А то, что получилось после умножения на активность - это калорийность для **поддержания**. То есть 1829 ккал ей нужно потреблять каждый день, чтобы не худеть и не поправляться, а быть в «одной поре».

Но большинству всё же нужно сбросить вес. Для этого рассчитываем **адекватный дефицит калорий**. Он варьируется от 10 до 20 процентов. То есть берем сумму калорий для поддержания. У нашей девушки, напомним, это 1829 ккал. И вычитаем 15 процентов. 15% - это 274 ккал.

(по формуле 1829 разделить на 100 и умножить на сумму процентов – 15)

Итак,  $1829 - 274 = 1555$ . Именно столько килокалорий нужно потреблять Маше для того, чтобы снизить вес. То есть скорее всего подойдёт базовый рацион на 1500 ккал (расхождения в 50-80 ккал некритично).