

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОДСЧЁТА КАЛОРИЙ

19-25 ЯНВАРЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ
ИНФОРМАЦИИ МОЖНО
НА ПОРТАЛЕ О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

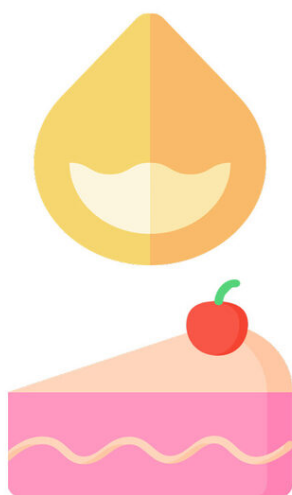


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



АЗБУКА СТРОЙНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Ограничиваю
высококалорийные
продукты



Делю пополам
привычную порцию
среднекалорийные
продукты



Без ограничений
низкокалорийные
продукты



жиры
сладости
алкоголь

крахмал
белки
молоко
фрукты

овощи –
на каждый
прием пищи

КАК ПОТРАТИТЬ 150 ККАЛ?

(ОДНА СТОЛОВАЯ ЛОЖКА МАЙОНЕЗА)



Мыть окна
или полы
60-80 мин



Играть
в волейбол
50-60 мин



Ходить со
скоростью
3,5 км/час
45 мин



Быстро
танцевать
45 мин



Активно
плавать
30 мин



Бегать
20 мин

Напитки, 250 мл

Чай черный/зеленый	7,5 ккал
Чай черный/зеленый с молоком	20 ккал
Чай черный/зеленый с сахаром	22,5 ккал
Чай черный с сахаром и лимоном	25 ккал



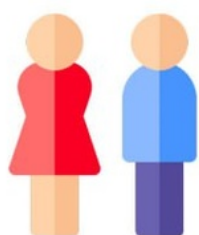
Кофе натуральный с сахаром	25 ккал
Кофе растворимый с сахаром	69 ккал

**ЗНАЯ ВКЛАД БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ
В КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА, МОЖНО ПОНЯТЬ,
СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ПРОДУКТЫ НОРМАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

НОРМЫ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЗАВИСЯТ ОТ:



- Пола
- Возраста
- Веса



- Интенсивности трудовой деятельности

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

Интенсивность трудовой деятельности		 Женщины/ мужчины
	Для людей умственного труда	2200-2500
	Для людей тяжелого физического труда	2500-3400