

The image is a vertical collage. The top half shows a woman from the waist up, wearing a grey sports bra with black trim and blue shorts. She is looking down at her midsection. The bottom half shows a woman from the back, with a white towel wrapped around her head like a turban. She is standing in a room with a bed and a lamp visible in the background.

Чек-лист БЖУ для похудения

для девушек

@ulyana.verner

. Содержание .

Часть 1

- Что такое бжу и зачем оно нам?.....2-4

Часть 2

- Как строить БЖУ?.....5-6

Часть 3

- БЖУ для тяжелых тренировок.....7-9

Часть 4

- БЖУ для лёгких тренировок.....10-12

Часть 5

- БЖУ для тех, кто не тренируется.....13-16

Часть 6

- БЖУ для смешанных видов нагрузки.....17-19

Часть 7

- Объяснение расчётов.....20-22

Часть 8

- Как правильно заполнять счётчик?.....23-27

Ключи по тестам и практическим задачам.....30-34

Привет!

Спасибо, что доверяешь мне



Сейчас перед тобой откроются все самые сокровенные тайны расчета бжу! Ты наконец-то сможешь рассчитать своё индивидуальное БЖУ, которое будет идеально тебе подходить и быстро приведёт к телу мечты.

Знаешь чем уникален этот чеклист? Это не просто инструкция! Это твоя рабочая тетрадь! Здесь у тебя будет теория+практика! Так что приготовься решать задачки и проходить тесты!

P.S. Правильные ответы находятся в конце чеклиста. Только не подсматривай!

Ты готова? Тогда поехали

. Часть 1 .

Что такое БЖУ и зачем оно нам?

К калории **Б** белки **Ж** жиры **У** углеводы

Это аббревиатура, которая показывает сколько калорий, белков, жиров и углеводов должен употреблять человек в сутки.

Нам важно знать это, если мы хотим похудеть/пополнить/подсушиться/ набрать мышцы/ убрать проблемные зоны/подлечиться. Вообще любое изменение в твоём теле должно базироваться на БЖУ.

Конечно, можно ничего не считать! Но как показывает практика: люди, которые следят за БЖУ, добиваются результата на 80% быстрее. Да и в принципе, результат у них всегда круче.

Так что если ты хочешь быстро и качественно привести себя к телу мечты -НАДО СЧИТАТЬ

Запомни

калории нам не важны! Никогда не смотри на них! БЖУ-вот что важно. БЖУ-ван лав 

Запомни

Все «формулы» расчета - НЕПРАВИЛЬНЫЕ. Все подсчеты из гугла ведут к проблемам со здоровьем! Не верьте им!

Эти подсчёты не учитывают всех особенностей вашего организма! 

Это и натолкнуло меня на создание чеклиста. Чтобы люди наконец-то нашли то самое СВОЁ БЖУ!

Этим мы и займёмся! А пока проверь свои знания!

Тесты

1. Что самое важное в похудении?

- А) БЖУ
- Б) Калории
- В) Оба варианта правильны
- Г) Это все бред

2. Для чего нам подсчитывать бжу?

- А) Для похудения
- Б) Для массонабора
- В) Для сушки
- Г) Все ответы верны

3. Где взять своё индивидуальное бжу?

А) найти в гугле

Б) найти в счётчике калорий

В) посчитать самостоятельно

Г) нигде. Сидеть и плакать

Теперь проверь свои ответы (ключи в конце) и поставь себе оценку.



. Часть 2 .

Как строить БЖУ?

Мы всегда считаем количество белков, жиров, углеводов в граммах на кг веса тела. Не в процентах! А в граммах на килограмм веса.

Формула для расчета

Кол-во грамм нутриента \times твой вес в кг = суточная потребность в нутриенте

Пример

я вешу 56 кг, мне требуется 2,5 грамма белка, 1,5 грамма жиров и 3 грамма углеводов на килограмм веса, чтобы похудеть. Отсюда:

Белки: $2,5 \times 56 = 140$ грамм белка в сутки

Жиры: $1,5 \times 56 = 84$ грамма жиров в сутки

Углеводы: $3 \times 56 = 168$ грамм углеводов в сутки

нутриент- это белок, жир и углевод

Откуда же берутся эти цифры?

Твоё бжу для похудения зависит от таких факторов

1. Параметры (вес и возраст)
2. Твоей жизненной активности (как много ты двигаешься за день: много ходишь или постоянно сидишь?)
3. Твоей физической нагрузки (какого рода у тебя тренировки, дома или в зале)
4. Сколько раз в неделю, какой интенсивности, сколько времени

 Если человек не тренируется, то учитываются только первые 2 пункта. 

А теперь то, чего ты так долго ждала! БЖУ ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ НАГРУЗОК!

Сделала все в виде схем, чтобы тебе было удобнее



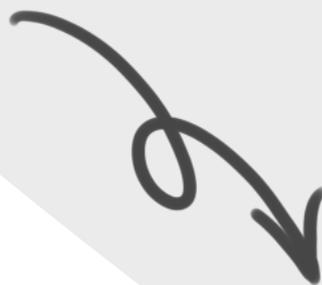
. Часть 3 .

БЖУ ДЛЯ тяжёлых тренировок

К тяжелым нагрузкам я отнесла

- силовые в зале с постоянным увеличением рабочих весов. Короче, работа на максимум!
- силовые дома (если дома у вас есть штанга, блины и вы тоже пашите по полной)
- активную интенсивную борьбу
- ВИИТ* (высокоинтенсивные интервальные тренировки)
- Профессиональные занятия плаванием
- Кроссфит
- Табата
- Тяжёлая атлетика

Схема



*ВИИТ: высокоинтенсивные интервальные тренировки-это кардиотренировки, в которых периоды максимальной скорости чередуются с спокойной ходьбой, например: 30 секунд бежишь максимально быстро, а потом 1 минуту ходишь

БЖУ для тяжелых нагрузок

силовых в зале/дома(работа с отягощением, прогрессия весов)/ВИИТ/кроссфит

количество тренировок в неделю

1-2

3-4

5-7

кардио после

кардио после

кардио после

тренировок

тренировок

тренировок

<30 мин

>30 мин

<30 мин

>30 мин

<30 мин

>30 мин

Б:1,5

Б:1,8

Б:2,0

Б:2,3

Б:2,5

Б:3,0

Ж:1,5

Ж:1,5

Ж:1,5

Ж:1,5

Ж:1,5

Ж:1,5

У:2

У:2

У:2,5

У:2,8

У:3,0

У:3,2

Ты, наверное, спросишь, почему нет параметра «не делаю кардио после тренировки». Потому что нам нужно обязательно делать (хотя бы минимальную) кардиозаминку. Не ленись и сделать хотя бы 2 минуты.

По этой схеме ты сможешь найти идеальное бжу для этих видов нагрузки.

А теперь посмотрим как ты усвоила материал.

Задачи

Задача 1

Девушка весом 50 кг тренируется 4 раза в неделю в зале. Она очень старается и работает на максимум. После тренировки она делает кардио заминку в течении 10 минут.

Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)

Ну что? Ты правильно ответила? Теперь попробуем посложнее.

Задача 2

Девушка весом 70 кг тренируется 2 раза в неделю в зале и 1 раз ходит на кроссфит. Она также работает на максимум. После тренировки она делает кардио заминку в течении 1 минуты.

Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)

. Часть 4 .

БЖУ для легких тренировок

К легким нагрузкам я отнесла

- силовые в зале с минимальным отягощением или без него
- силовые дома с минимальным отягощением или без него
- Йогу
- Кардиотренировки
- Танцы
- Другие виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, любительское плавание, легкая атлетика

БЖУ для лёгких нагрузок

легких силовых в зале/легких силовых дома/танцы/йога/др.

виды аэробного спорта/кардионагрузка

количество тренировок в неделю

1-2		3-4		5-7	
кардио после тренировок		кардио после тренировок		кардио после тренировок	
<30 мин	>30 мин	<30 мин	>30 мин	<30 мин	>30 мин
Б:1,5	Б:1,7	Б:1,9	Б:2,0	Б:2,2	Б:2,3
Ж:1,5	Ж:1,5	Ж:1,5	Ж:1,5	Ж:1,5	Ж:1,5
У:1,5	У:1,8	У:2,0	У:2,2	У:2,5	У:2,8

По этой схеме ты сможешь найти идеальное бжу для этих видов нагрузки. А теперь время практической части!

Задачи

Задача 1

Девушка весом 50 кг тренируется 4 раза в неделю в зале. У неё есть грыжа! Поэтому сильная нагрузка ей запрещена! Она тренируется с маленькими весами! После тренировки она делает кардио заминку в течении 40 минут.

Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)

Ну что? Ты правильно ответила? Теперь попробуем другой вариант)

Задача 2

Девушка весом 90 кг тренируется 1 раз в неделю дома без отягощения, 1 раз в неделю она ходит на танцы и ещё 1 раз посещает бассейн. После силовой в зале она делает кардио в течении 10 минут.



Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)



Часть 5.

БЖУ для тех, кто не тренируется

Немного медицины



Если у вас нет времени на тренировки, но быть здоровым очень хочется, то выход есть-это ходьба!

Для того, чтобы профилактировать возникновение инфарктов, инсультов и других сердечно-сосудистых заболеваний, нужно двигаться!

Поэтому прямо сейчас ты должна мне пообещать, что будешь стараться ходить не менее 10 тысяч шагов в день! И это совсем не сложно! Больше гуляй, забудь о лифте, не используй транспорт, если идти надо менее 20 минут!

И все! Здоровое будущее ты себе обеспечила! Это же так просто!

Отслеживать количество шагов очень просто!

Нужно всего лишь скачать шагомер на телефон (выбирай любой) и он все сделает за тебя! Движение-жизнь!

Steps

M7 - Steps



Шагомер++



Pacer

Если вам неудобно везде носить с собой телефон, можно купить фитнестрекер.

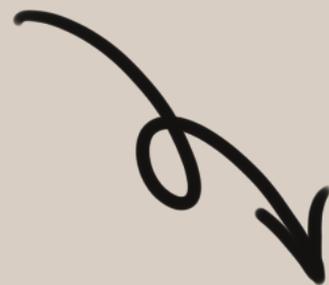


Fitbit Charge 3



Xiaomi Mi Smart Band 4

Но все же ситуации бывают ситуации, когда никак не получается ходить 10 тысяч шагов. Например, когда ты вынуждена сидеть дома за работой или болеешь. Поэтому я позаботилась и о такой минимальной активности тоже.



БЖУ для тех, кто не тренируется

или занимается только легкой растяжкой

СКОЛЬКО ШАГОВ ТЫ ДЕЛАЕШЬ В ДЕНЬ?	
<10 к	>10 к
Б:1,0	Б:1,2
Ж:1,5	Ж:1,5
У:1,5	У:1,8

Запомни

 Здесь учитывается твоя ежедневная активность! То есть каждый день ты должна делать определённое количество шагов! 

Бывает так, что человек в один день прошёл 6 тысяч, на следующий день 10 тысяч, а ещё на следующий 4 тысячи. Тогда у нас есть 2 варианта, чтобы вычислить идеальное бжу:

 Начать ходить ВСЕГДА более 10 тысяч шагов

 Считать среднее арифметическое кол-во шагов за неделю и тогда уже выбирать своё бжу (подробнее разберём это в задаче сейчас)

Задачи

Задача 1

Девушка весом 65 кг не тренируется, но ходит в день примерно 20 тысяч шагов.

Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)

Задача 2

Девушка весом 65 кг не тренируется.

В понедельник она прошла 5 тысяч шагов

Во вторник-7 к

В среду-12 к

В четверг-4 к

В пятницу-2 к

В субботу-21 к

В воскресенье-10 к

Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)

. Часть 6 .

БЖУ для смешанных видов нагрузки

Бывает такое, что человек занимается и легкими и тяжелыми видами нагрузок.

Пример

2 раза в неделю тренируется с отягощением в зале и 1 раз ходит на баскетбол. Кстати, после тренировки он делает кардио в течении 5 минут.

Как тогда высчитывать? Это же разные таблицы!

Здесь все немного сложнее! Так что будь внимательна.

шаг 1

посчитать количество тренировок в неделю

2 раза в зале + 1 баскетбол = 3 тренировки в неделю

Значит в табличке и по лёгкой и по тяжёлой нагрузке мы выбираем пункт «3-4 тренировки» в неделю!

Запомни

Мы выбираем активность только по СУММАРНОМУ числу тренировок!

шаг 2

Смотрим активность по табличкам:

1. По табличке тяжёлых тренировок у нас БЖУ: 2/1,5/2,5

2. По табличке легких тренировок у нас БЖУ 1,9/1,5/2,2

шаг 3

Чтобы найти БЖУ для смешанных видов нагрузки, мы снова высчитываем среднее арифметическое и у нас получится наше заветное идеальное БЖУ!

Пример

человек тренируется 3 раза в неделю, а в остальные дни просто ходить 10 тысяч шагов, тогда что делать?

Здесь все проще! В этом случае мы считаем активность ТОЛЬКО по тренировкам! На шаги не обращаем внимание! 

Теперь давай попробуем разобраться на практике!

Задачи

Задача 1

девушка весом 50 кг занимается кроссфитом 1 раз в неделю, в конце делаем кардио 45 минут, а ещё 3 раза в неделю она посещает занятия по танцам.

Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)

Задача 2

девушка весом 80 кг занимается йогой 1 раз в неделю, а в остальные дни старается больше ходить.

Сколько грамм белков, жиров и углеводов нужно ей употреблять ежедневно, чтобы похудеть?

Пы.сы: ключи в конце)



. Часть 7 .

Объяснение расчетов

Жиры

Ты наверно заметила, что в чеклисте везде количество жиров=1,5

Как показывает опыт, это самое оптимальное число ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ДЕВУШКИ, чтобы сохранять своё женское здоровье. Я не советую его менять вообще! Независимо от ваших целей!

Жиры могут быть ниже у женщин с болезнями ЖКТ или выше у девушек с нарушением менструального цикла. Но об этом я расскажу в следующих чеклистах, если тебе будет интересно.

Белки

Количество белков прямопропорционально вашей нагрузке! Чем больше нагрузка, тем для восстановления нужно больше белка. Я не советую его менять вообще! Независимо от ваших целей!

Его стоит менять только при смене нагрузки! Если же у вас есть проблемы с почками, то количество белков должно быть совсем другим (БЖУ для многих болезней я опишу в следующих чеклистах тоже)

Что же на счёт углеводов?

Это пожалуй самый подвижный пункт в БЖУ! Его можно менять!

Представь: ты посчитала себе идеальное БЖУ и круто похудела на нем. Но тебе осталось скинуть ещё совсем немного, а процесс похудения остановился и не одет дальше!

В этом случае мы можем изменить количество углеводов! Я рекомендую уменьшить количество углеводов на 10% и продолжить питаться по новому БЖУ ещё неделю. И так постепенно снижать на 10% в неделю.

Но помни: не стоит опускать углеводы ниже 1,0 больше чем на 1 неделю! Это может негативно сказаться на здоровье!

«Уль, никак не получается набрать нужное БЖУ! Всегда то перебор по белкам на 5 грамм, то недобор по жирам на 2 грамма»



Ребят! Не стоит так заикливаться на таких мизерных значениях! Вообще БЖУ должно совпадать с вашим

идеальным расчётом по чек-листу, но $\pm 10\%$ отклонений допустимо! И ничего страшного, если вы перебрали или недобрали несколько грамм!

Главное не допускать отклонения больше 10%



Часть 8.

Как правильно заполнить счётчик?

Допустим, ты уже прочитала весь мой чеклист и знаешь, какое бжу тебе надо. Что же делать дальше?

А дальше нужно просто скачать счётчик ккал и вписывать туда то, что ты ешь.

Скажу честно, сначала «попасть в то самое идеальное бжу» будет сложно. Но потом с практикой это станет проще простого!

Если что, ты всегда можешь попросить меня о помощи



Вспомним

Продукты, в которых **много белка** : мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог, бобовые

Старайся преимущественно отдавать животным белкам. ✓

Продукты, в которых **много углеводов** : крупы, макароны, молочная продукция, сладости, фрукты

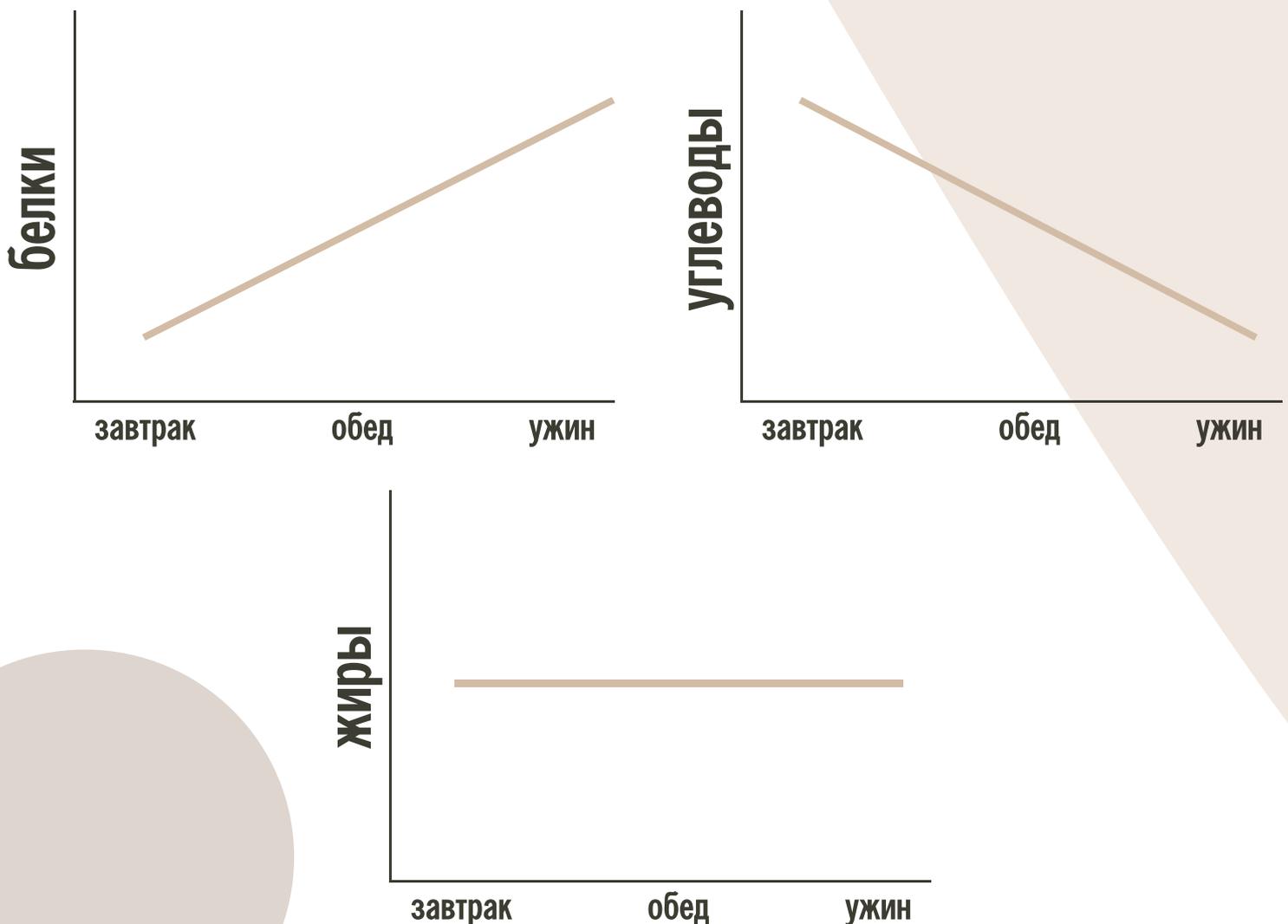
Старайся больше есть каши и ограничивать сладкое. ✓

Продукты, в которых **много жиров** : жирные сорта рыбы и мяса, яйца, авокадо, растительные жиры, масло

Старайся больше употреблять растительных жиров и ограничить животные. ✓

Как разбивать калорийность по приемам?

- Старайся, чтобы у тебя было дробное питание: 6-7 приемов в день
- Самый углеводный приём-завтрак: туда ты можешь включать каши с фруктами, мёдом и т.д.
- Обед и ужин: белок+клетчатка (клетчатка это овощи)



*Количество белка должна увеличиваться к ужину
Количество углеводов должно уменьшаться к ужину
Жиры всегда стабильны

Соблюдай несколько правил заполнения счётчика!

- Крупы, хлопья, макароны мы взвешиваем и записываем сухими

Если вы все таки забыли взвесить крупу до готовки или сварили за раз порцию на несколько дней, тогда в счётчик вписываем 50% от готового веса

Пример

Я сварила гречку, взвесила ее и получила 100 г, тогда в счётчик я вписываю 50 г (потому что крупы в среднем удваивают свою массу) *

- Мясо и рыбу мы взвешиваем сырыми

Если вы забыли взвесить сырой продукт, тогда к готовому нужно добавить 30%

Пример

Если готового филе у меня 100 г, то в счётчик я вписываю 130

- Овощи, грибы, отруби мы в счётчик не вписываем. Потому что это клетчатка, которая не усваивается, а улучшает пищеварение. Грибы просто не усваиваются, потому что у нас нет подходящего фермента

Картошка, кукуруза, бобовые, морковь, свекла- исключение

- Никогда не вписываем в счётчик приготовленные продукты

Пример

Не ищите в счетчике борщ, макароны по флотски, котлета, чизкейк и тд. Потому что эти блюда содержат много ингредиентов: масло у всех разной жирности, бульон из разного мяса и тд

- Поэтому когда готовите, все ингредиенты нужно вводить отдельно

✓ В конце дня должно получиться то самое твоё бжу. ✓

Пришло время проверки!

Практическая часть

Найди ошибки в заполнении счётчика

+ Обед 312				
15,01	9,24	34,13	12%	^
Курица Вареная 171				
100 г				
7,2	0	25,26	7%	
Яйцо 65				
1 средний				
4,37	0,34	5,54	2%	
Борщ 64				
200 г				
3,28	6,74	2,74	2%	
Огурец (без Кожуры) 12				
100 г				
0,16	2,16	0,59	0%	

+ Завтрак 196				
3,99	37,71	5,3	8%	^
Овсяная Каша на Молоке 102				
100 г				
3,6	14,23	3,85	4%	
Абрикосы 48				
100 г				
0,39	11,12	1,4	2%	
Мёд 46				
15 г				
0	12,36	0,05	2%	



+ Ужин 365					+ Перекус/Другое 310				
19,01	3,97	42,67	14%	^	21,1	21,25	11,53	12%	^
Салат Овощной с Маслом 89					Кокос 177				
100 г					50 г				
8,21	3,97	0,93	3%		16,75	7,62	1,67	7%	
Радужная Форель (Выращиваемая) 276					Danone Активия 133				
200 г					290 г				
10,8	0	41,74	11%		4,35	13,63	9,86	5%	

Теперь проверь свои ответы (ключи в конце и поставь себе оценку)

Ну вот и все! Я рассказала тебе все, что знала и все, что накопила с опытом!

Если у тебя есть вопросы по чеклисту, не стесняйся. Пиши мне в Директ. Я все тебе подробно объясню.

Буду рада так же твоему отзыву



@ulyana.verner

Ключи

Часть 1

1. А

2. Г

3. В

Оценка:

0-1 правильный ответ-советую ещё раз прочитать эту часть. Более вдумчиво)

2- не плохо, но будь внимательнее

3- ты умница! Идём дальше!

Часть 3

Задача 1:

Девушка занимается 4 раза в неделю, а кардио менее 30 минут. Значит ее идеальное бжу

Теперь нам нужно посчитать ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО БЖУ на вес всего тела.

Помнишь формулу с прошлой части?

Если нет, перечитай ещё раз часть 3

$$\text{Б: } 2,0 * 50 = 100 \text{ г}$$

$$\text{Ж: } 1,5 * 50 = 75 \text{ г}$$

$$\text{У: } 2,5 * 50 = 125 \text{ г}$$

Правильный ответ: БЖУ для девушки: 100/75/125

<30 мин

Б:2,0

Ж:1,5

У:2,5

Задача 2:

Девушка весом 70 кг тренируется 2 раза в неделю в зале и 1 раз ходит на кроссфит. Значит суммарное количество ее тренировок=3 раза в неделю.

Она также делает кардио после тренировки длительностью в 1 минуту. Значит ее идеальное бжу:

$$\text{Б: } 2,0 \cdot 70 = 140 \text{ г}$$

$$\text{Ж: } 1,5 \cdot 70 = 105 \text{ г}$$

$$\text{У: } 2,5 \cdot 70 = 175 \text{ г}$$

Правильный ответ: БЖУ для девушки: 140/105/175

<30 мин

Б:2,0

Ж:1,5

У:2,5

Часть 4

Задача 1:

Девушка тренируется 4 раза в неделю в зале с маленькими весами! После тренировки она делает кардио заминку в течении 40 минут. Значит ее идеальное бжу:

$$\text{Б: } 2,0 \cdot 50 = 100 \text{ г}$$

$$\text{Ж: } 1,5 \cdot 50 = 75 \text{ г}$$

$$\text{У: } 2,2 \cdot 50 = 110 \text{ г}$$

Правильный ответ:
БЖУ для девушки:
100/75/110

>30 мин

Б:2,0

Ж:1,5

У:2,2

Задача 2:

Девушка тренируется 1 раз в неделю дома без отягощения, 1 раз в неделю она ходит на танцы и ещё 1 раз посещает бассейн. Значит суммарное количество тренировок в неделю=3 После силовой в зале она делает кардио в течении 10 минут. Значит в строке о кардио нагрузке мы выбираем пункт «меньше 30 минут».

Да! Выходит девушка делает кардио после тренировки только 1 раз в неделю, но мы все равно это учитываем в ее активность! Потому что танцы и бассейн-это по сути тоже кардио! И в танцах и в бассейне мы начинаем двигаться медленне под конец тренировки, делаем более легкие движения. Поэтому выходит, мы все равно выполняем кардиозаминку сами того не замечая)

Значит ее идеальное бжу:

$$\text{Б: } 1,9 * 90 = 171 \text{ г}$$

$$\text{Ж: } 1,5 * 90 = 135 \text{ г}$$

$$\text{У: } 2,0 * 90 = 180 \text{ г}$$

<30 мин

Б:1,9

Ж:1,5

У:2,0

Правильный ответ: БЖУ для девушки: 171/135/180

Часть 5

Задача 1:

Девушка весом 65 кг
проходит в день более 10 к
шагов. Значит её идеальное
бжу:

$$Б: 1,2 * 65 = 78 \text{ г}$$

$$Ж: 1,5 * 65 = 97,5 \text{ г}$$

$$У: 1,8 * 65 = 117 \text{ г}$$

Правильный ответ: БЖУ для девушки: 78/97.5/117

>10 к

Б:1,2

Ж:1,5

У:1,8

Задача 2:

Девушка весом 65 кг не тренируется.

В понедельник она прошла 5 тысяч шагов

Во вторник-7 к

В среду-12 к

В четверг-4 к

В пятницу-2 к

В субботу-21 к

В воскресенье-10 к

Из всех этих дней нам нужно
высчитать среднее арифметическое:
Добавляем все шаги и делим на
количество дней.

$$(5к + 7к + 12к + 4к + 2к + 21к + 10к) = 8,7 \text{ к (менее 10к шагов)}$$

Значит ее идеальное бжу

$$Б: 1,0 \cdot 65 = 65 \text{ г}$$

$$Ж: 1,5 \cdot 65 = 97,5 \text{ г}$$

$$У: 1,5 \cdot 65 = 97,5 \text{ г}$$

Правильный ответ: БЖУ для девушки: 65/97.5/97.5

<10 к

Б:1,0

Ж:1,5

У:1,5

Часть 6

Задача 1:

девушка весом 50 кг занимается кроссфитом 1 раз в неделю с кардио 45 минут, 3 раза в неделю она посещает занятия по танцам.

Суммарное количество тренировок=4

Смотрим активность по табличкам:

1. По табличке тяжёлых тренировок БЖУ: 2,3/1,5/2,8

2. По табличке легких тренировок у нас БЖУ 2/1,5/2,2

Чтобы найти БЖУ для смешанных видов нагрузки, мы снова высчитываем среднее арифметическое:

$$Б: (2,3+2)/2=2,15$$

$$Ж: (1,5+1,5)/2=1,5$$

$$У: (2,8+2,2)/2=2,5$$

А теперь нужно посчитать БЖУ на общий вес тела:

$$Б: 107,5$$

$$Ж: 75$$

$$У: 125$$

Правильный ответ: 107.5/75/125

Задача 2:

девушка весом 80 кг занимается йогой 1 раз в неделю, после этого кардио не делает, а в остальные дни старается больше ходить.

Помни! Мы учитываем только тренировки!

Йога-легкая нагрузка. По табличке у нас выходит:

$$Б: 1,5 * 80 = 120$$

$$Ж: 1,5 * 80 = 120$$

$$У: 1,5 * 80 = 120$$

Правильный ответ: 120/120/120

Часть 8

+ Завтрак					196
	3,99	37,71	5,3	8%	^
Овсяная Каша на Молоке					102
100 г					
	3,6	14,23	3,85	4%	
Абрикосы					48
100 г					
	0,39	11,12	1,4	2%	
Мёд					46
15 г					
	0	12,36	0,05	2%	

* овсяная крупа 30 грамм
+молоко 100 мл

+ Обед					312
		15,01	9,24	34,13	12%
Курица Вареная					171
100 г		7,2	0	25,26	7%
Яйцо					65
1 средний		4,37	0,34	5,54	2%
Борщ					64
200 г		3,28	6,74	2,74	2%
Огурец (без Кожуры)					12
100 г		0,16	2,16	0,59	0%
+ Ужин					365
		19,01	3,97	42,67	14%
Салат Овощной с Маслом					89
100 г		8,21	3,97	0,93	3%
Радужная Форель (Выращиваемая)					276
200 г		10,8	0	41,74	11%

* куриное филе (сырой вес)

* все ингредиенты вписываем отдельно

* овощи в калораж не считаем

* масло 1ст.л

Оценка: если ты нашла

0-1 ошибку- прочитай ещё раз часть о заполнении счетчика

2-4 ошибки- ты молодец! Если добавить чуть внимания, все получится!

5 ошибок- ты гуру счетчиков!