

# Похудение и жиросжигание

От  
[@gu.pri](#)

## ПОХУДЕНИЕ И ЖИРОСЖИГАНИЕ - РАЗНЫЕ ВЕЩИ

ПОХУДЕНИЕ - это уменьшение объемов и сбрасывание веса в частности за счет сжигания мышц и сгона лишней воды из организма

ЖИРОСЖИГАНИЕ - это снижение жировой массы с сохранением мышечной массы

При похудении качество тела портится, поэтому нам больше подходит жиросжигание

Более точную калорийность  
можно рассчитать по  
формуле Миффлина-Сан  
Жеора для девушек:

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

Где «А» - активность  
(Выбираете из нижеперечисленных  
более подходящий вариант и  
подставляете под «А»)

1,2 - минимальная активность  
(сидячий образ жизни, ноль  
спорта)

1,375 - легкая активность (легкие  
упражнения 1-3 раза в неделю,  
прогулки)

1,55 - средняя активность (спорт 3-4  
раза в неделю)

1,725 - высокая активность  
(ежедневные интенсивные  
тренировки, активный образ жизни)

Для того, чтобы сбросить лишний вес - нужно делать дефицит калорий (-10-15%), то есть полученное число по формуле нужно умножить на 0,85-0,90

**Чтобы при жиросжигании максимально сохранить хорошее качество тела - нужно соблюдать соотношение БЖУ (белки, жиры, углеводы)**

БЕЛКИ - 2Г НА КГ СОБСТВЕННОГО ВЕСА

ЖИРЫ - 0,5-1Г НА КГ СОБСТВЕННОГО ВЕСА

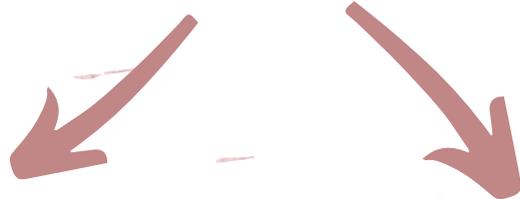
УГЛЕВОДЫ - 4Г НА КГ СОБСТВЕННОГО ВЕСА (НО НЕ МЕНЕЕ 100Г В ДЕНЬ)

## ОТВЕТЫ НА САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ

КАК НЕ СОРВАТЬСЯ НА  
ВКУСНЯШКИ? - чтобы держать  
настроение и дефицит в норме, можно  
питаться по методу «80/20», то есть  
80% калорий уходят на «чистое»  
питание, а оставшиеся 20% идут на  
любимые вкусняшки

Например, мой  
дефицит - 1600ккал

1600ккал = 100%



80%  
1280ккал  
(На чистое  
питание)

20%  
320ккал  
(На  
вкусняшки)

СКОЛЬКО МОЖНО СИДЕТЬ НА ДЕФИЦИТЕ? - Каждые изменения в питании - стресс для организма. Желательно чередовать дефицит и норму каждые 1,5-2 месяца до тех пор, пока не добьетесь нужного результата

ЗА КАКОЙ СРОК Я ПОХУДЕЮ? - я не могу назвать точный срок, все зависит от ваших исходных данных и стараний

ЗАЧЕМ ТАК ДОЛГО ХУДЕТЬ, ЕСЛИ ЛЕГЧЕ СЕСТЬ НА ДИЕТУ? - я рассказала о методе ЗДОРОВОГО похудения. На диетах можно быстро похудеть, но потом так же быстро набрать еще больше лишних кг.

**Твоя Гупи**