



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Проверено Роспотребнадзором

НУТРИЕНТЫ

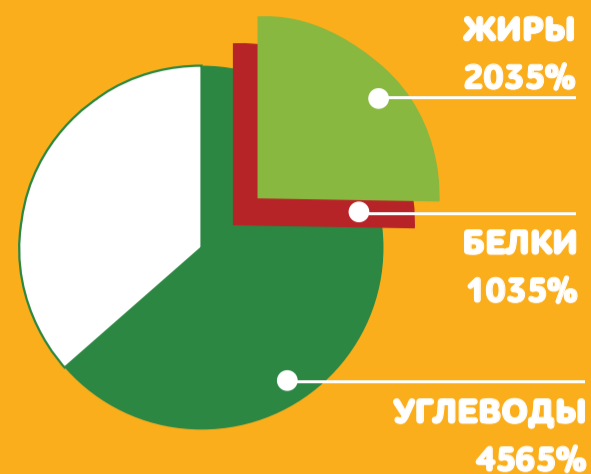
КАЛОРИИ

КАЛОРИИ - ЭТО КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ

Источники калорий - макронутриенты

КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем получить из углеводов, белков и жиров:



3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории на грамм

УГЛЕВОДЫ



4 килокалории на грамм

БЕЛКИ



9 килокалорий на грамм

ЖИРЫ



КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани содержит примерно 888 г жира



СОДЕРЖИТ



888 Г ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 Г ЖИРА

$$\times 9 \text{ килокалорий НА ГРАММ} = 7992 \text{ килокалории НА 1 КГ}$$

Чтобы сбросить 1 кг жира, человеку нужно сжечь больше калорий, чем он потребил
Чтобы набрать 1 кг жира, нужно потребить гораздо больше калорий, чем сжег

1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:



30 часов деловых встреч



13,5 часа шопинга



8,5 часа косябы травы



5 часов йоги