

Формулы снижения веса.

Как похудеть раз и навсегда



Снижение веса

Екатерина Петровик

**Формулы снижения веса.
Как похудеть раз и навсегда**

«Автор»

2023

Петровик Е.

Формулы снижения веса. Как похудеть раз и навсегда /
Е. Петровик — «Автор», 2023 — (Снижение веса)

Хочется сохранить свои «песочные часы» не превращая их в «Биг-Бен». Соотношение жира и мышц является основным фактором, от которого зависит расплывется фигура с возрастом или нет. Это книга скорее руководство для тех, кто хочет скинуть эти прилипшие казалось бы, на века килограммы и сохранить свой идеальный вес. Все примеры и формулы, приведены как для мужчин, так и для женщин. Вкусное и простое меню рационального питания на 5 дней. Меню – конструктор. Завтраки, обеды и полдники можно менять между собой, ужин менять только на ужин. В книге: Как рассчитать индекс массы тела и идеальный вес? Формула Харриса-Бенедикта и Миффлина Сан-Жеора. Что выбрать? Какие виды дефицита калорий существуют? Белки, жиры и углеводы зачем они нам нужны? Как рассчитать свое БЖУ? Что есть, для снижения веса? Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Петровик Е., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Индекс массы тела и идеальный вес	7
Формула Харриса-Бенедикта и Миффлина Сан-Жеора	9
Дефицит калорий при снижении веса	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Екатерина Петровик

Формулы снижения веса.

Как похудеть раз и навсегда

Введение

В нашей жизни наступает момент, когда мы приходим к тому, что нам нужно снижать вес. Чтобы не стать жертвой какого – либо заболевания снижать вес нужно правильно. Пресловутое правило не есть после шести вечера работать не будет, если в течение дня количество съеденных калорий больше потраченных.

Систем питания великое множество и все они имеют один и тот же минус – им нужно следовать каждый день. Кто-то делает ставки на тренажерный зал. В тренажерном зале мы можем часто наблюдать людей с прогрессией или отсутствием. Почему так получается, что у кого-то результат есть, а у кого-то нет?

Потому что если мы посмотрим на человека с результатом, то там есть режим как в питании, так и в тренировках. Любой тренер, который работает на результат, скажет, что самое первое с чего нужно начать снижение веса это – питание. Никаких чудо упражнений, добавок, шейков, которые за один день избавят Вас от проблемных зон просто не существует, хотя все мы кликаем на видео – «это упражнение сожжет жир или «пейте это на ночь, чтобы сжечь жир». Хорошее и красивое тело это в первую очередь работа.

Согласно исследованиям 1/3 веса, сниженного после следования стандартной диеты, вновь набирается в течение первого года, а весь потерянный вес восстанавливается в течение 5 лет. Почему на начальном этапе работает любая диета? Потому, что появляется режим, вы входите в дефицит калорий. На первом этапе всегда сливается вода и мышцы, а на весах появляется отвес. Многие воодушевляются и думают, что каждый месяц будут терять по 5 кг. Нет, как только организм сольет воду и мышцы, а это 1-2 недели, он перейдет в режим сжигания жиров и на весах больших отвесов не будет.

Если система питания рассчитана правильно, то будет постепенное снижение веса без ущерба для здоровья. Эндокринологи рекомендуют снижение веса не более 1,5-2 кг в месяц, в противном случае могут быть проблемы со здоровьем. Баланс гормональной системы – это залог снижения веса. Резкое снижение веса – это разбалансировка гормональной системы.

Диета – это стресс для организма. Во время диеты организму не нужно расти, развиваться и размножаться, ему нужно выжить, поэтому он будет замедлять все процессы. Эндокринные изменения при резкой потере веса, повышают тревожность и вызывают депрессию. Уменьшается выработка лептина (чувство голода), падает допамин (гормон удовольствия), снижается уровень гормонов вырабатываемых щитовидной железой (замедление метаболизма), падает концентрация половых гормонов – у женщин эстроген, у мужчин тестостерон. И все это происходит на фоне повышенного кортизола (гормон стресса). Кортизол провоцирует распад мышечной ткани, задержку жидкости в организме частые перепады настроения – человек становится нервным и раздражительным.

Решение о снижении веса должно быть принято окончательно и бесповоротно. Не нужно становится частью того маленького процента людей, которые настолько измотали свой организм диетами, что они им больше не помогают. Человек в состоянии диеты, особенно если это диета с очень однообразной продуктовой корзиной вводит свой организм в хроническое состояние стресса и зазор становится вопросом времени.

Сколько раз была ситуация когда человек за очень короткий срок снижал вес и через некоторое время его вес становился еще больше? Представьте состояние организма, когда его резко ограничивают не только в поступлении калорий, но и в многообразии продуктов? Какой бы полезной гречка не была, но если вы едите только гречку, то организм недополучает большое количество необходимых макро- и микроэлементов. Правильнее с точки зрения питательных веществ не сидеть на одной гречке, а ввести этот суперфуд в свой рацион наряду с другими продуктами.

Снижение веса, начинается с питания. Любая диета – это стресс для организма. Продуктовая корзина при снижении веса должна быть максимально разнообразной.

Индекс массы тела и идеальный вес

Почти треть людей во всём мире прибавили в весе во время пандемии. В России дополнительные килограммы набрал почти каждый четвёртый житель, в среднем – 6,1 кг. Исследованиями в разных странах мира подтверждено, что во время финансовых трудностей люди вынуждены экономить и выбирать более дешёвые продукты. Эти продукты отличает высокая калорийность и низкое количество питательных веществ – батончик, колбаса, пирожок, хот-дог. Из-за низкого количества питательных веществ нет насыщения и приходится есть все больше и больше: чем больше едите таких продуктов, тем больше калораж и прибавка в весе.

Одним из распространенных способов выявления лишнего веса является подсчет индекса массы тела (ИМТ). ИМТ описывает, соответствует ли вес взрослого человека норме. Для его расчета массу тела в килограммах делят на квадрат роста в метрах, то есть формула выглядит так:

$$\text{ИМТ} = \text{Масса} / \text{Рост}^2.$$

Показатели ИМТ:

16—18,4

дефицит массы тела

18,5—24,9

норма

25—29,9

избыточная масса тела, предожирение

30—34,9

ожирение

35—39,9

резкое ожирение

больше 40

очень резкое ожирение

* показатели ИМТ в разных источниках могут отличаться

Пример: мужчина вес 90 кг, рост 185

$$90 : (185 \times 185) = 90 : 34\,225 = 0,002629$$

ИМТ = 26,3 (округление)

Мужчина весом 90 кг при росте 185 имеет избыточную массу тела.

Пример: женщина вес 70 кг, рост 170 см

$$70 : (170 \times 170) = 70 : 28\,900 = 0,002422$$

ИМТ = 24,2

Женщина весом 70 кг при росте 170 см находится в норме.

Как рассчитать идеальный вес? Идеальный вес – это вес, который не представляет угрозы здоровью, фигура стройная с наличием развитой мускулатуры. Если вы посетите врача эндокринолога, то он будет рассчитывать идеальный вес. Что, здесь стоит запомнить так это то, что никогда и не при каких обстоятельствах нельзя снижать вес ниже идеального, в противном случае это может повлечь за собой ряд проблем со здоровьем – может не наступать беременность, проблема с работой внутренних органов, аменорея.

Для определения идеального веса прибегают к формуле французского врача Поля Брокка:

Идеальный вес (для мужчин) = Рост – 100

Идеальный вес (для женщин) = Рост – 110

Пример: мужчина рост 185

Идеальный вес = $185 - 100 = 85$ кг

Пример: женщина рост 170 см

Идеальный вес = $170 - 110 = 60$ кг

Индекс массы тела, идеальный вес – это данные, которые позволяют оценить свое состояние. Главное на что нужно опираться при снижении веса – это конкретно ваш комфортный вес, не выходящий за рамки нормы.

ИМТ описывает, соответствует ли вес взрослого человека норме. Идеальный вес – это вес, который не представляет угрозы здоровью, фигура стройная с наличием развитой мускулатуры. Главное добиться комфортного для себя веса и не выходить за критические границы.

Формула Харриса-Бенедикта и Миффлина Сан-Жеора

До сих пор не утихают споры о том, нужно ли считать калории и белки/жиры/углеводы (БЖУ) или достаточно считать только калории. Я, попробовав и то и другое, считаю что правильнее считать калории и БЖУ.

Дефицит калорий – это когда вы тратите калорий больше, чем потребляете. При любом дефиците калорий вес снижаться будет, вопрос всего один – как Вы при этом будете выглядеть? Можно съесть батончик, а можно куриную грудку в сливочно-грибном соусе и это отразится на внешнем виде и внутреннем самочувствии. По моим наблюдениям, если придерживаешься дефицита калорий и БЖУ, то проходят высыпания, вид более свежий, голода нет; а если только калории, то уставший, изможденный вид, прыщи и хочется есть.

Считать калории и БЖУ или только калории, каждый в процессе решает сам, поэтому первое с чего стоит начать это рассчитать норму калорий необходимую лично Вам, чтобы худеть. Норма калорий связана с таким понятием как основной обмен веществ или сокращенно – ООВ.

ООВ – это минимальное количество калорий, необходимых для поддержания жизнедеятельности организма (сердцебиение, дыхание, пищеварительная система, работа мозга и т.п.) в состоянии психического и физического покоя.

Если потребляете калорий ниже своего ООВ, то нарушаете работу организма в целом. Поэтому диеты, когда люди питаются на 900 ккал со временем приводят к проблемам со здоровьем: аменорея, остеопороз, РПП и др.

Дополнительный обмен – это энергия, которая тратится человеком в течение дня на обычные процессы, такие как умывание, душ, уборка, приготовление еды, общение, чтение, ходьба, вождение авто, спорт, профессиональная деятельность и т.п.

При расчете необходимой энергии нужно рассчитывать ООВ, дополнительный обмен и коэффициент физической активности, калораж ниже необходимого для жизнедеятельности организму не приводит к цели и разрушает здоровье.

Существует несколько формул расчета нормы калорий. Наиболее популярные – это формула Харриса-Бенедикта и Миффлина Сан-Жеора. Принцип (уравнение) Харриса-Бенедикта – это метод, используемый для оценки базальной скорости метаболизма человека (BMR). Расчетное значение BMR можно умножить на число, соответствующее уровню активности человека и получить число, которое является приблизительным суточным потреблением килокалорий для поддержания текущей массы тела. Для снижения веса уменьшается число потребления килокалорий необходимых для поддержания текущей массы тела.

Уравнение Харриса-Бенедикта возникло из исследования Джеймса Артура Харриса и Фрэнсиса Гано Бенедикта и было опубликовано в 1919 г. институтом Карнеги в Вашингтоне в монографии «Биометрическое исследование базального метаболизма у человека». В 1984 г. она была улучшена, стала более точной.

Формула Харриса-Бенедикта в оригинале выглядит следующим образом:

Для мужчин:

1) $BMR = (13.7516 \times \text{weight in kg}) + (5.0033 \times \text{height in cm}) - (6.755 \times \text{age in years}) + 66.473$ (метрическая система мер);

2) $BMR = (6.23762 \times \text{weight in pounds}) + (12.7084 \times \text{height in inches}) - (6.755 \times \text{age in years}) + 66.473$ (имперская, она же английская система мер).

Пример: мужчина 30 лет, рост 175 см, вес 80 кг, ООВ – ?

$$\text{BMR} = (13.7516 \times 80) + (5.0033 \times 175) - (6.755 \times 30) + 66.473 = 1100,12 + 875,57 - 202,65 + 66.473 = 1839,51 \text{ ккал (ООВ)}$$

Для женщин:

1) $\text{BMR} = (9.5634 \times \text{weight in kg}) + (1.8496 \times \text{height in cm}) - (4.6756 \times \text{age in years}) + 655.0955$ (метрическая система мер);

2) $\text{BMR} = (4.33789 \times \text{weight in pounds}) + (4.69798 \times \text{height in inches}) - (4.6756 \times \text{age in years}) + 655.0955$ (имперская, она же английская система мер).

Пример: женщина 30 лет, рост 170 см, вес 70 кг, ООВ-?

$$\text{BMR} = (9.5634 \times 70) + (1.8496 \times 170) - (4.6756 \times 30) + 655.0955 = 669,43 + 314,43 - 140,26 + 655.0955 = 1498,69 \text{ ккал (ООВ)}$$

В 1990 г. Миффлин и др. опубликовали в «Американском журнале клинического питания» новую более точную для современного образа жизни формулу расчета. Данная формула разработана группой американских ученых-диетологов под руководством докторов Миффлина и Сан Жеора. Формула существует в двух вариантах – упрощенном и доработанном.

I. Упрощенный вариант формулы Миффлина- Сан Жеора (только ООВ):

– для мужчин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5$;

– для женщин: $10 \times \text{вес (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} - 161$.

II. Доработанный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора, дает более точную информацию и учитывает степень физической активности человека (ООВ + коэффициент активности):

для мужчин: $(10 \times \text{вес (кг)} + 6.25 \times \text{рост (см)} - 5 \times \text{возраст (г)} + 5) \times A$;

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

Где, А – это уровень активности человека, его различают обычно по пяти степеням физических нагрузок в сутки:

Минимальная активность: $A = 1,2$ (сидячая работа);

Слабая активность: $A = 1,375$ (небольшая активность, легкие тренировки 2-3 раза в неделю);

Средняя/умеренная активность: $A = 1,55$ (тренировки 3-5 раз в неделю);

Высокая активность: $A = 1,725$ (ежедневные интенсивные тренировки);

Экстра-активность: $A = 1,9$ (под эту категорию обычно попадают люди, занимающиеся, например, тяжелой атлетикой, или другими силовыми видами спорта с ежедневными тренировками, тренировками 2 раза в день, а также те, кто выполняет тяжелую физическую работу – горнорабочие, грузчики, бетонщики и др.).

Доработанный вариант формулы Миффлина-Сан Жеора на сегодняшний день является самой точной формулой расчета.

Пример: мужчина 30 лет, рост 175 см, вес 80 кг

$$(10 \times 80 + 6.25 \times 175 - 5 \times 30 + 5) = (800 + 1093,75 - 150 + 5) = 1748,75 \text{ ккал это ООВ}$$

$$1748,75 \times 1,2 = 2098,50 \text{ ккал это ООВ + коэффициент активности}$$

Для того чтобы удерживать вес в 80 кг, данному мужчине нужно потреблять 2 098,50 ккал в день, а чтобы снижать вес нужно уходить в безопасный дефицит калорий.

ООВ – 1748,75 это минимальное количество калорий, необходимых ему для поддержания жизнедеятельности организма, снижать его нельзя.

Пример: женщина 30 лет, рост 170 см, вес 70 кг

$(10 \times 70 + 6,25 \times 170 - 5 \times 30 - 161) = 700 + 1062,5 - 150 - 161 = 1451,5$ ккал это ООВ
 $1451,5 \times 1,2 = 1741,8$ ккал это ООВ + коэффициент активности

Для того чтобы удерживать вес в 70 кг, данной женщине нужно потреблять 1741,8 ккал в день, а чтобы снижать вес нужно уходить в безопасный дефицит калорий.

ООВ – 1451,5 это минимальное количество калорий, необходимых ей для поддержания жизнедеятельности организма, снижать его нельзя.

Многие американские тренеры сами ничего не считают, а используют TDEE calculator, который все считает автоматически. Однако, это массовый подход, лично мне не нравится. Посчитав по формуле Миффлина-Сан Жеора можно варьировать калории, БЖУ и получать эффект. Что я имею ввиду? Спектр применения калорий и БЖУ более широк и не ограничивается соотношением просчитанным на сайте.

Например, высчитали, что для безопасного снижения веса достаточно потреблять 1500 калорий в день и далее мы просчитываем процентное соотношение БЖУ, если мы будем через какое-то время изменять процентное соотношение БЖУ и калораж, то организм не сможет выработать привычку, вес будет снижаться продолжительное время, а наступление плато произойдет позже.

Для расчета нормы калорий чаще всего используют доработанную формулу Миффлина-Сан Жеора, которая учитывает степень физической активности человека. Можно точно также сосчитать ООВ по формуле Харриса-Бенедикта и умножить на коэффициент активности и далее работать с полученным числом.

ООВ – это минимальное количество калорий, необходимых для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии психического и физического покоя. При расчете необходимой энергии нужно рассчитывать ООВ, дополнительный обмен и коэффициент физической активности, калораж ниже необходимого для жизнедеятельности организму не приводит к цели и разрушает здоровье.

Дефицит калорий при снижении веса

Расчитав идеальный вес, индекс массы тела и ООВ нужно определиться с дефицитом калорий, который мы будем создавать.

Проведенные исследования показывают, что большая потеря веса не означает, большая потеря жира. На одном из обучений нам приводился такой иллюстрирующий пример: исследование конца 2018-2019 года. Взяли 150 человек и разделили на 3 группы по 50 человек. У 1 группы маленький дефицит рациона, у 2 группы – средний и у 3 группы – большой дефицит.

Результаты:

1 группа – незначительная потеря веса;

2 группа – средняя потеря веса;

3 группа – большая потеря веса.

Биоимпедансный анализ – показывает соотношение жировой, костной, мышечной ткани и количество воды в организме. По результатам биоимпедансного анализа: 2 группа со средней потерей веса показала потерю процентов жира больше чем в группе 3 с большой потерей веса. Группа с незначительной потерей веса – это также качественная потеря веса, но за счет медленного течения человек теряет мотивацию.

Вывод: более качественное снижение веса происходит при средней потере веса.

Выделяют 3 вида дефицита калорий:

I. Маленький дефицит. Сокращение суточного калоража на 10-15% от привычного количества калорий, что позволит худеть в комфортном режиме. Потеря веса составит 0,5% от настоящей массы тела. Такой вариант подойдет людям с небольшим процентом жира в теле, если необходимо улучшить физическую форму. В эту категорию входят женщины с 25% жира и ниже, мужчины с 16% жира и ниже. Также подойдет людям пожилого возраста и всем тем, кому запрещено быстрое снижение веса. Качественная потеря веса, но за счет медленного течения человек теряет мотивацию.

II. Средний дефицит. Сокращение калоража на 20-25% от привычного количества калорий, что позволит сбрасывать вес эффективнее – до 1% от актуальной массы тела в месяц. Подходит людям со средними показателями жировой ткани в организме: женщинам – 25-34%, мужчинам – 16-25%. Средний дефицит является «золотой серединой». Качественная потеря веса. Потеря процентов жира больше чем при большом дефиците.

III. Большой дефицит. Сокращение калоража на 25-30% от привычного количества калорий, что позволит худеть стремительно, сбрасывая от 1% и выше от текущей массы тела в месяц. Такой дефицит подходит людям с большим лишним весом.

Дефицит просчитывается не от ООВ, а от ООВ + коэффициент активности !

Пример: мужчина 30 лет, рост 175 см, вес 80 кг

$(10 \times 80 + 6,25 \times 175 - 5 \times 30 + 5) = (800 + 1093,75 - 150 + 5) = 1748,75$ ккал это ООВ
 $1748,75 \times 1,2 = 2098,50$ ккал это ООВ + коэффициент активности

Дефицит 10% = $2098,50 - 209,85 = 1888,65$ ккал

Для того, чтобы снижать вес, данному мужчине нужно потреблять 1888,65 ккал в день.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.