

Pro-файл
Кривоносова Дарья

Дарья, привет!

Из этого письма ты узнаешь много полезной информации:

- ▶ Анализ % жира и состава тела (он немного отличается от результатов Futrex, тк основан исключительно на твоих замерах)
- ▶ Твой идеальный вес
- ▶ Твои суточные нормы ккал и БЖУ
- ▶ Твоя норма потребления чистой воды
- ▶ Твой пульсовой коридор жиросжигания

Для того, чтобы держать одинаковый вес - необходимо потреблять и тратить примерно одинаковое количество калорий. Тренироваться нужно стремиться в спортзале, кардио же можно делать дома утром натошак, приобретя, например, мини-степпер.

Лишнего веса у тебя около 4,5кг, на мой взгляд, это не только жир, но и, возможно, задержка воды. Сложнее всего избавиться от жира в области живота, ягодиц и задней поверхности бедра.

Твой ИМТ (Индекс Массы Тела) - **21,06!**

Индекс Массы Тела - **21,06** говорит о **нормальном** весе

Индекс Массы Тела (ИМТ)	Описание
Менее 18,9	Дефицит веса (истощение)
19-24,9	Нормальный вес
25-29,9	Избыточный вес
30-34,9	Ожирение 1 степени
35-39,9	Ожирение 2 степени
Более 40	Ожирение 3 степени

Твоя сухая масса - **37,67кг**, сухая, то есть без жира. У человека жир в организме должен быть, но у многих проблема не столько с лишним жиром, сколько с отложением воды.

Причины: недостаточное потребление воды (как ни странно) и большое потребление крахмалосодержащих продуктов и сахара, а также искусственных жиров, которые содержатся во всех полуфабрикатах и сладостях, творожках и йогуртах.

На данный момент в твоём организме **25,54 %** жира (**12,92** кг).

Но если посчитать допустимый минимальный предел в 18% жира, то лишнего жира у тебя около **4,65** кг. (остальной жир **8,26** кг тебе нужен)

Минимум на сегодняшний день сколько ты можешь весить без вреда для здоровья, при этом имея подтянутую фигуру и **мышечную массу** - **45,94** кг.

Пол:	женский	Вес:	50,6
Рост:	155	ОТ:	72
Ваш процент жира: 25,54%			
Ваша сухая масса: 37,67кг			

50,6	Ваш текущий вес
25,54	% жира
12,92	Вес жира
37,67	Сухой вес

18%	Желаемый % жира
-----	-----------------

8,26	Вес жира
37,67	Чистый вес
45,94	Общий вес тела

4 составляющий успеха:

- диета
- тренировки
- контроль состояния здоровья
- ВОДА!

- Нормальной считается потребление около 35-40 мл воды на 1 кг тела
- На данный момент у тебя будет **умеренная** физическая активность и тебе рекомендуется выпивать **2** литра жидкости (включая кофе, чай, компот, жидкость из пищи и пр). Воду пьем постепенно, не более 150 мл за 10 минут.

Ваш вес (кг)	Суточная потребность в воде		
	При низкой физ активности	При умеренной физ активности	При высокой физ активности
50	1,55 л	2,00 л	2,30 л
60	1,85 л	2,30 л	2,65 л
70	2,20 л	2,55 л	3,00 л
80	2,50 л	2,95 л	3,30 л
90	2,80 л	3,30 л	3,60 л
100	3,10 л	3,60 л	3,90 л

Расчет ежедневной потребности калорий

- Поддержание веса: **1742 ккал**
- Похудение: **1394,35 ккал**
- Экстремальное похудение: **1212,48 ккал**

- Во время тренировочной недели ты можешь питаться по следующему плану:
- В выходные дни без работы и тренировок **1212,48 ккал**
- В дни работы, тренировок, а также большой умственной и физической активности **1394,35 ккал**
- Если у тебя была большая тренировка, кардио, при этом в этот день тебе нужно что-то серьезно учить - максимум по калориям должен составлять **1742,94 ккал**, но получать их можно из сложных углеводов (каш), сырых орехов (не более 100 грамм) и мяса или рыбы. Желательно такую калорийность использовать не чаще 1-2 раз в месяц, в дни «Чит Милов» - для разгона метаболизма.

Расчет соотношения Белков, Жиров и Углеводов с расчетом калорийности

	Белки	Жиры	Углеводы
Грамм в день	95,72	40,42	118,29
Грамм за прием пищи	19,14	8,08	23,65
Калорий в день	363,74	363,74	484,99
Калорий за прием пищи	72,74	72,74	96,99

В выходные дни - **1212,48** ккал

- Из них в течение дня грамм Углеводов (50% крупы, 40% овощи, 10% фрукты)
- гр белка (50/50 животного и растительного)
- гр жиров (70% растительных, 30% животных)
- 4-5 приемов пищи, каждый из которых можно разделить на два

	Белки	Жиры	Углеводы
Грамм в день	110,08	46,48	136,03
Грамм за прием пищи	22,01	9,29	27,20
Калорий в день	418,31	418,31	557,74
Калорий за прием пищи	83,66	83,66	111,54

В дни тренировок - **1394,35** ккал

- Из них в течение дня грамм Углеводов (50% крупы, 40% овощи, 10% фрукты)
- гр белка (50/50 животного и растительного)
- гр жиров (70% растительных, 30% животных)
- 4-5 приемов пищи, каждый из которых можно разделить на два

	Белки	Жиры	Углеводы
Грамм в день	114,67	61,97	182,80
Грамм за прием пищи	22,93	12,39	36,56
Калорий в день	435,74	557,74	749,46
Калорий за прием пищи	87,14	111,54	34,78

В выходные ЧИТ-МИЛЛ- **1742,94** ккал

- Из них в течение дня грамм Углеводов (50% крупы, 40% овощи, 10% фрукты)
- гр белка (50/50 животного и растительного)
- гр жиров (70% растительных, 30% животных)
- 4-5 приемов пищи, каждый из которых можно разделить на два

Для того, чтобы следить за своим питанием попробуй вести пищевой дневник: для начала запиши то, что было съедено вчера, включая какие-то вкусности и лишнее.

Скачай себе приложение FatSecret - оно позволит считать калорийность и БЖУ съеденных продуктов. Также на первое время необходимы кухонные весы (пока не научишься определять порции на глаз).

ИНФОРМАЦИЯ ПО КАРДИО-ТРЕНИРОВКАМ

- Для того, чтобы сгорал жир, нужно держать пульс на уровне 70-80%, для тебя это границы между 130-140 уд в минуту (без состояния покоя мне сложно высчитать более точно норму чсс). Выше поднимать пульс не стоит.
- Самое эффективное проводить кардио-тренировку натошак утром
- Второй вариант сразу после силовой, когда запасы энергии истощены, и организм начинает брать ее из жира (в этом случае минут 15-20 достаточно)
- Кардио должно длиться минимум 40 минут в пределах твоего пульсового коридора и максимум 1,5 часа.
- Кардио-тренажеры нужно постоянно менять, чтобы организм не адаптировался к нагрузкам.

ИНФОРМАЦИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ДОБАВКАМ (при необходимости)

- Пока нет необходимости

Все эти данные рассчитаны только для тебя и подойдут только тебе!!