



Основы здорового образа жизни

Антропометрические показатели

рост, см	вес, кг	окружность талии, см	окружность бедер, см	окружность запястья, см	толщина кжс живота, мм
				<p style="text-align: center;">Мужчины</p> <p><17 – астения 17-19 – нормостения >20 – гиперстения</p> <p style="text-align: center;">Женщины</p> <p><16 – астения 16-18 – нормостения >18 – гиперстения</p>	<p style="text-align: center;">Мужчины</p> <p><6 – низкий 7-13 – идеальный 14-22 – средний >23 – высокий</p> <p style="text-align: center;">Женщины</p> <p><8 – низкий 9-14 – идеальный 15-23 – средний >24 – высокий</p>

Внимание! При отклонении ВМІ (недостаток веса или избыточный вес) брать для расчёта ВОО параметры «идеального веса из таблицы ниже)

Расчет величины основного и рекомендуемого обмена

Женщины*: $ВОО = 655,1 + 9,6 \times М + 1,85 \times Р - 4,68 \times В$

Мужчины*: $ВОО = 66,47 + 13,75 \times М + 5,0 \times Р - 6,74 \times В$

Где М – масса тела в кг, Р – рост в см, В – возраст в годах

Идеальный вес женщины									
Рост	Астеник			Нормостеник			Гиперстеник		
	обхват запястья мене 16 см			обхват запястья 16-18 см			обхват запястья более 18 см		
Возраст	до 35	35-45	за 45	до 35	35-45	за 45	до 35	35-45	за 45
155	45	48	49	50	54	55	55	60	62
157	47	50	51	52	56	57	57	62	64
160	48	51	52	53	57	57	59	64	66
162	50	53	54	56	60	62	62	67	69
165	51	54	55	57	61	63	63	68	70
167	53	56	57	59	63	64	65	70	72
170	56	59	60	61	65	66	67	72	74
172	57	60	61	63	67	68	69	74	76
175	58	61	62	64	68	69	71	76	78
177	60	63	64	66	70	71	73	78	80

Идеальный вес мужчины

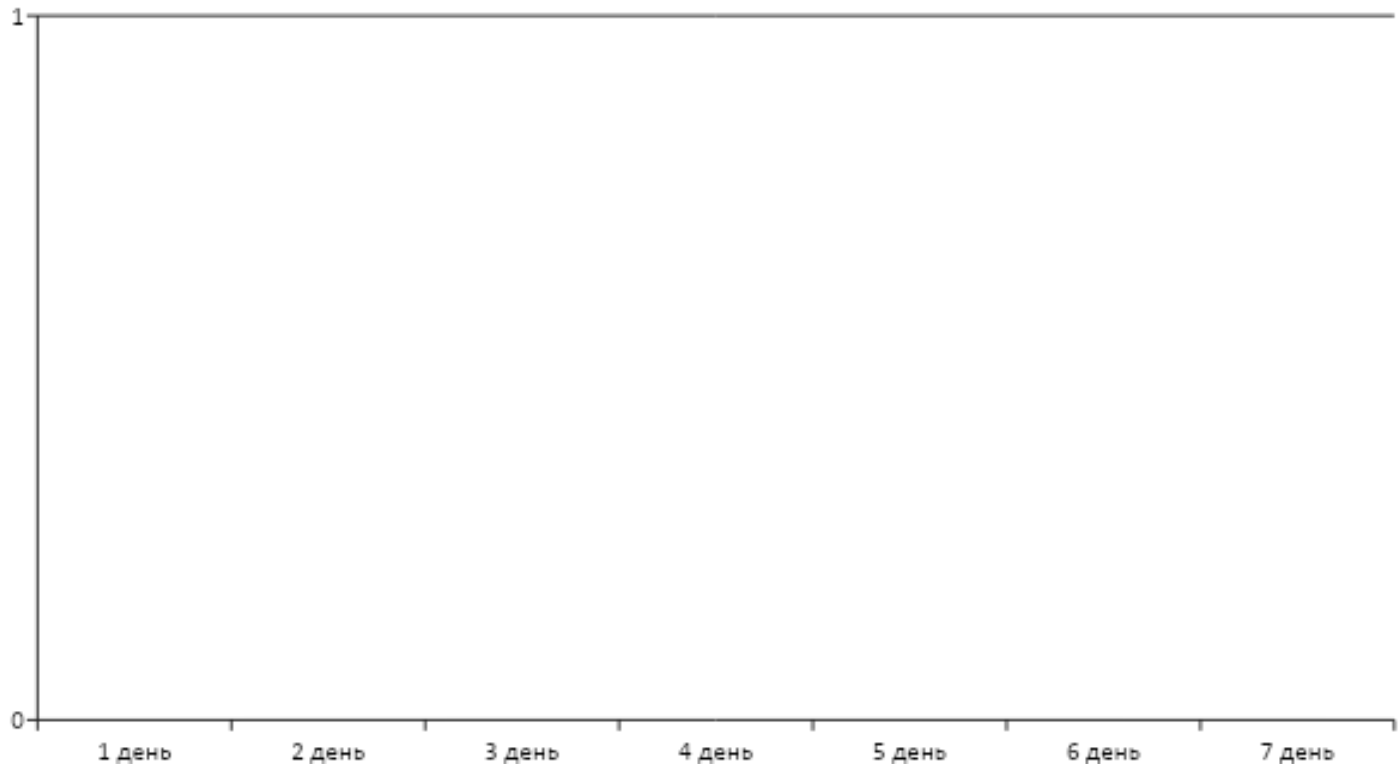
Рост	Астеник			Нормостеник			Гиперстеник		
	обхват запястья мене 17 см			обхват запястья 17-20 см			обхват запястья более 20 см		
Возраст	до 35	35-45	за 45	до 35	35-45	за 45	до 35	35-45	за 45
158	51	53	55	54	56	59	57	61	64
160	52	54	56	55	58	60	59	62	65
162	53	55	57	56	59	62	60	63	67
164	54	56	58	57	60	63	61	65	69
166	55	57	59	58	61	64	62	66	70
168	57	59	61	59	62	65	63	67	71
170	58	60	62	61	64	67	64	69	73
172	59	61	63	62	65	68	66	70	75
174	61	63	65	64	67	70	68	72	76
176	63	65	66	65	68	71	69	73	78
178	64	66	68	67	70	73	70	75	79
180	65	67	70	68	71	75	72	76	81
182	67	69	71	69	73	76	74	78	83
184	68	70	73	71	74	78	75	80	85
186	69	72	74	72	76	79	77	81	86
188	71	73	76	74	78	82	79	83	88
190	72	75	77	75	79	84	80	85	90
192	74	76	79	77	81	85	82	87	92
194	75	78	80	79	83	87	83	88	93

$$BPO = BOO \times K =$$

Где BPO – величина рекомендуемого обмена, BOO – величина основного обмена, K – коэффициент физической активности

Количество физической нагрузки	Суточная затрата энергии
Минимальные нагрузки (сидячая работа)	1,2
Немного дневной активности и легкие упражнения 1-3 раза в неделю	1,375
Тренировки 4-5 раз в неделю (или работа средней тяжести)	1,4625
Интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю	1,550
Ежедневные тренировки	1,6375
Ежедневные интенсивные тренировки или тренировки 2 раза в день	1,725
Тяжелая физическая работа или интенсивные тренировки 2 раза в день	1,9

Рацион питания



На графике необходимо отметить «коридор калорий» – три линии, параллельно горизонтальной оси.

Первая линия – удельный основной обмен (УОО), ккал/кв.м./сут. (интенсивности метаболических процессов)

Вторая линия – основной обмен (ОО), ккал/сут (минимальный расход энергии в ккал, необходимый для поддержания жизни организма человека в состоянии полного покоя через 12 часов от момента последнего приема пищи).

Третья линия – рекомендуемый обмен (РО), ккал/сут (оптимальный расход энергии в ккал, ориентированный на суточную физическую активность, необходимый для здорового образа жизни человека). Рассчитывается по формуле: $PO = OO \times K_{активности}$ по таблице «Коэффициент физической активности»