ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
Проверено Роспотребнадзором

НУТРИЕНТЫ

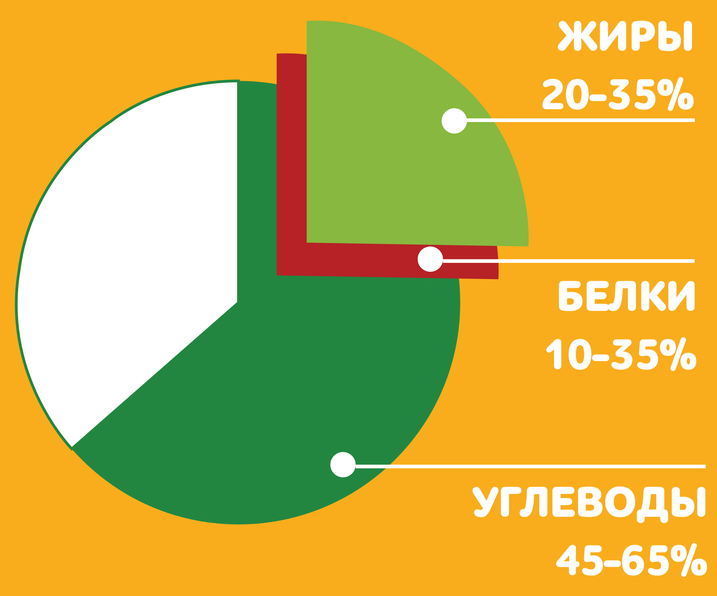
КАЛОРИИ

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

УГЛЕВОДЫ	БЕЛКИ	ЖИРЫ
4 килокалории на грамм	4 килокалории на грамм	9 килокалорий на грамм

КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани содержит примерно 888 г жира

1 кг жировой ткани → СОДЕРЖИТ → 888 Г ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 Г ЖИРА X 9 КИЛОКАЛОРИЙ НА ГРАММ = 7992 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 косьбы травы
- 5 часов йоги