



ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ

Проверено
Роспотребнадзором

НУТРИЕНТЫ

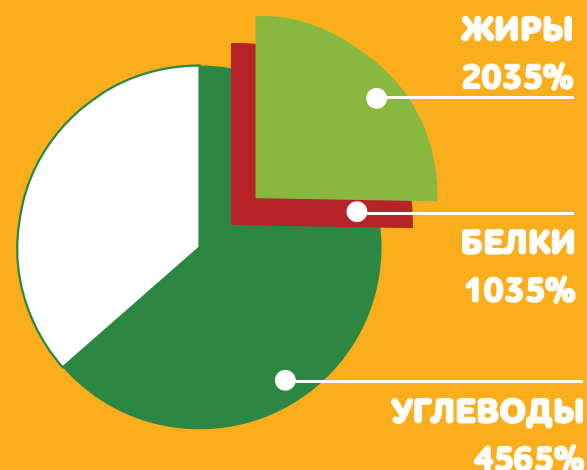
КАЛОРИИ

**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

1 кг
жировой
ткани

СОДЕРЖИТ

888 Г ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 Г ЖИРА

Х 9 килокалорий = 7992 килокалории
НА ГРАММ 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