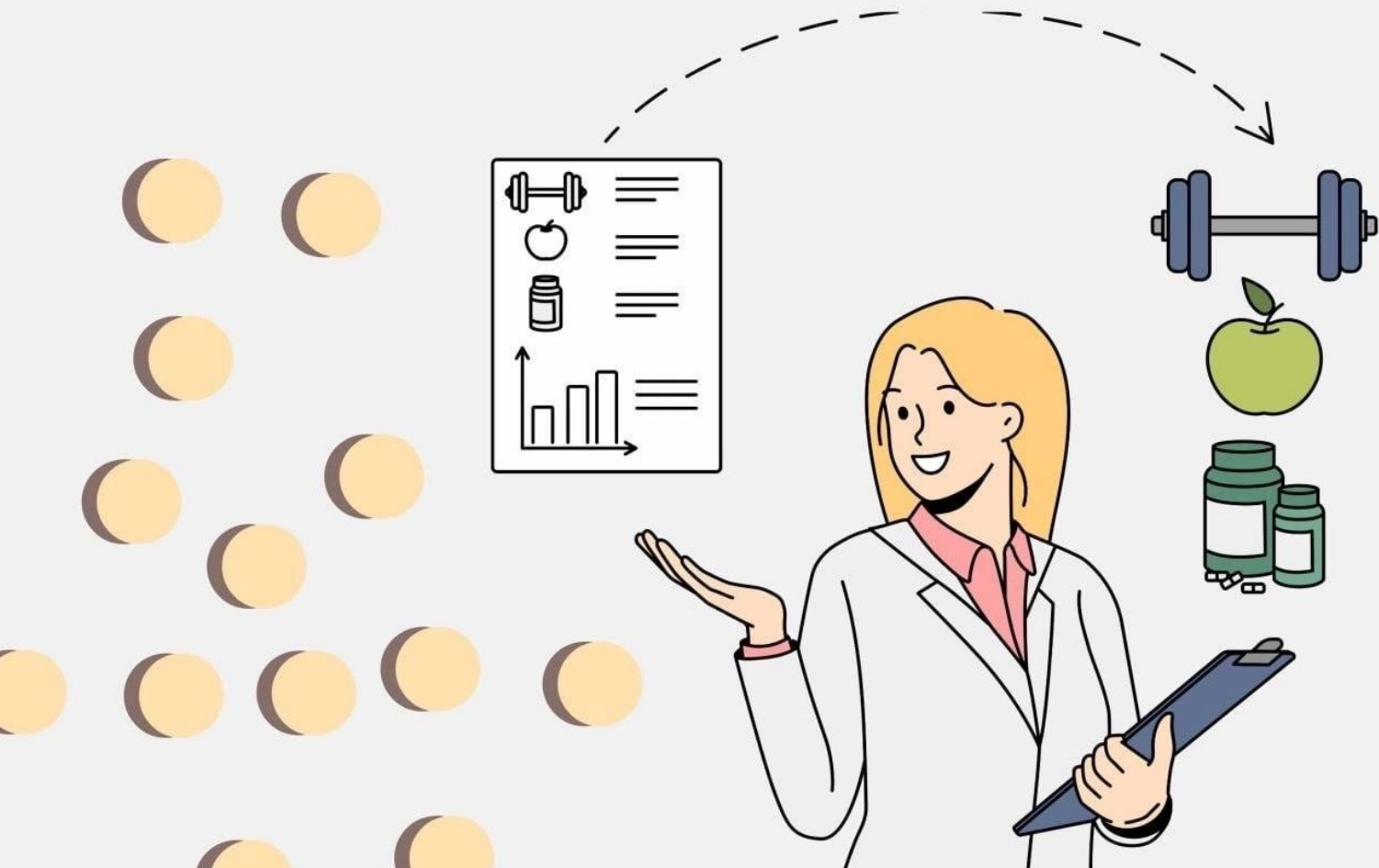
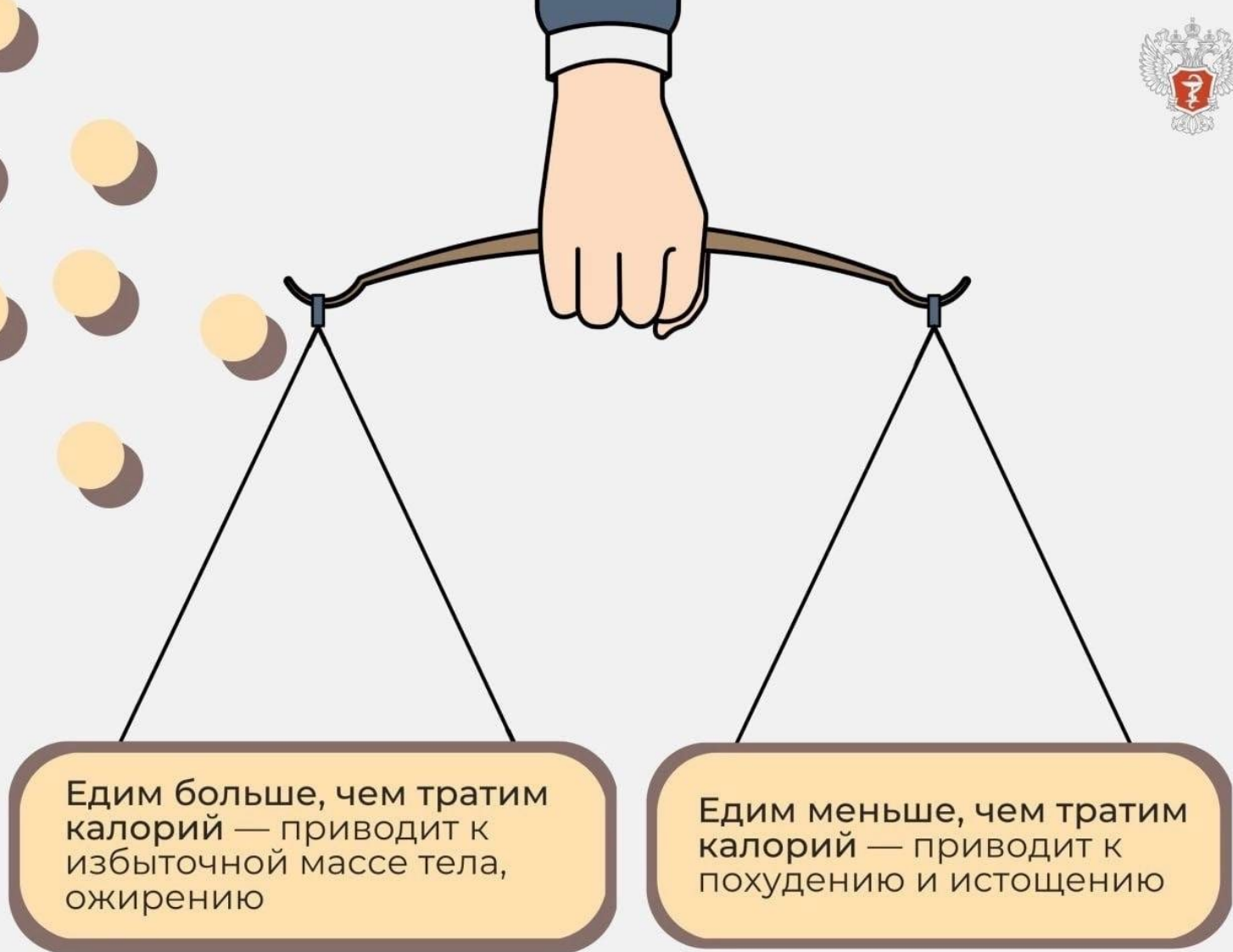




Почему важно регулярно вставать на весы





Едим больше, чем тратим калорий — приводит к избыточной массе тела, ожирению

Едим меньше, чем тратим калорий — приводит к похудению и истощению

Необходимо **равновесие** между калорийностью рациона и энерготратами!



Важно регулярно вставать на весы,
для контроля массы тела

Если вес начинает расти, то
необходимо **скорректировать**
свой **рацион**, уменьшить его
калорийность





Чувство сытости наступает с запозданием примерно в 20 минут после приёма пищи



Съедено достаточное количество еды, а чувства **насыщения нет?**



Кушайте медленнее, продлевая по времени приём пищи





Важно уметь считать для себя
«стоимость» съеденной пищи
в калориях и свои энерготраты

При условии, что вы не
занимаетесь активно спортом!

Суточная норма:

- Для мужчин —
2000-2200 ккал;
- Для женщин —
1800-2000 ккал.

