Итак, как же узнать свою суточную норму калорий?

Большое количество съедаемой пищи приводит к огромному суточному числу калорий, что неизменно выливается в виде увеличения массы вашего тела.

Для того, чтобы выяснить, какая суточная норма калорий необходима лично вам, воспользуемся формулой Гарриса-Бенедикта, в которой учитывается пол, возраст, рост, вес. Формула позволяет нам определить размер основного обмена веществ (ООВ).

ООВ – это суточное количество калорий нужное организму для нормального обменного процесса в состоянии покоя.

Мужчины: 66 + (13.7 х вес в кг) + (5 х рост в см) – (6.8 х возраст в годах);  
Женщины: 655 + (9.6 х вес в кг) + (1.8 х рост в см) – (4.7 х возраст в годах);

***Пример****:*

*Вы женщина, ваш возраст 25 лет, ваш рост 170см, ваш вес 65кг.*

*Ваш ООВ = 655 + 624 + 306 – 117,5 = 1467,5 кКал в сутки*

Теперь, рассчитав для себя размер ООВ, вы можете узнать суточную потребность в калориях (СПК) в зависимости от вашего коэффициента физической активности (КФА).

Средний коэффициент физической активности представляет собой отношение суточных энергозатрат организма к его основному обмену веществ. КФА определяется той деятельностью, которую вы проводите в течение суток.

Если бы человек все 24 часа совершал одну и ту же работу, то его итоговый КФА на протяжении всего времени был бы одинаков и равнялся КФА для данного типа работы. Но так как человек постоянно меняет свои виды деятельности, то и мгновенное значение КФА для каждого вида различно.

Чтобы рассчитать среднесуточное КФА, надо составить таблицу, в которой в первом столбце указать название видов деятельности, во втором – продолжительность действия, в третьем – КФА для данного рода деятельности, в четвертом произведение чисел из второго и третьего столбца.

*Таблица 1: Мгновенные значения коэффициентов физической активности для различных родов деятельности*

|  |  |
| --- | --- |
| **Род деятельности** | **КФА** |
| **ОТДЫХ** |  |
| Сон | 1,0 |
| Отдых, сидя, чтение | 1,4 |
| Отдых стоя | 1,8 |
| Личная гигиена | 2,2 |
| Рыбалка | 3,5 |
| Танцы (вальс) | 3,7 |
| Прием душа | 4,2 |
| Танцы (энергичные) | 10 |
| **УМСТВЕННАЯ РАБОТА** | **КФА** |
| Умственная работа, лежа без движений | 1,03 |
| Чтение | 1,4 |
| Письменная работа | 1,6 |
| Счет на калькуляторе | 1,6 |
| Умственная работа сидя | 1,7 |
| Беседа сидя | 1,7 |
| Школьные занятия | 1,7 |
| Игра на скрипке (профессионал) | 1,7 |
| Слушание лекции | 1,8 |
| Рисование стоя | 1,8 |
| Работа на компьютере | 1,8 |
| Игра в шахматы без доски | 1,8 |
| Черчение | 1,8 |
| Работа на пишущей машинке | 1,9 |
| Беседа стоя | 1,9 |
| Чтение вслух | 1,9 |
| Игра на оркестровой трубе сидя | 1,9 |
| Доклад стоя | 2,0 |
| Печатание на машинке | 2,2 |
| Игра на скрипке (любитель) | 2,3 |
| Произнесение речи, преподавание сидя | 2,4 |
| Работа в лаборатории стоя | 2,6 |
| Чтение лекции | 3,3 |
| **ДОМАШНЯЯ РАБОТА** | **КФА** |
| Прием пищи | 1,6 |
| Мытьё посуды | 2,2 |
| Легкая (приготовление пищи, подметание пола, мытье посуды, накрывание на стол, удаление пыли) | 2,4 |
| Работа по дому (в среднем) | 3,5 |
| Стирка вручную | 3,8 |
| Нетяжелая работа (уборка постели, уборка комнат, натирка пола, мытье окон) | 3,9 |
| Тяжелая работа (выбивание ковров, мытье полов, полировка мебели) | 4,5 |
| **РАБОТА В ПРОМЫШЛЕННОСТИ** |  |
| Слесарно-сборочные работы | 2,0 |
| Распределительные работы | 2,2 |
| Токарно-шлифовочные работы | 2,4 |
| Токарно-фрезеровочные работы | 2,5 |
| Работа на шлифовальном станке | 2,6 |
| Полуавтоматическая сварка | 2,7 |
| Ручная сварка | 2,9 |
| Работа химика-аппаратчика | 3,1 |
| Работа шахтера на комбайне | 3,1 |
| Подсобные работы | 3,1 |
| Слесарное дело | 3,2 |
| Расточные работы | 3,3 |
| Ручная электросварка | 3,4 |
| Работа маляра | 3,4 |
| Формовочные работы | 3,5 |
| Стропальные работы | 3,5 |
| Станкостроительное производство | 3,6 |
| Работа на химическом предприятии | 3,7 |
| Работа тракториста | 3,7 |
| Сборка плоскостных секций | 3,8 |
| Работа штукатура | 4,2 |
| Окраска пульверизатором | 4,2 |
| Работа в прокатном цеху | 4,5 |
| Работа с отбойным молотком | 4,7 |
| Работа плотника | 5,3 |
| Зачистка сварочных швов | 5,4 |
| Работа бетонщика | 5,8 |
| Кузнечные работы | 5,9 |
| Обслуживание маховой пилы | 5,9 |
| Работа каменщика | 6,5 |
| Работа на металлургическом предприятии | 7,4 |
| Работа по удалению шлаков | 10 |
| **РАБОТА В ГОРНОДОБЫВАЮЩЕЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ** |  |
| Работа в горнодобывающей промышленности (в среднем) | 6,2 |
| **Механическое бурение нефтяных скважин:** |  |
| Работа бурильщика | 2,5 |
| Работа 1-го помощника бурильщика | 3,0 |
| Работа 2-го помощника бурильщика | 3,7 |
| Работа 3-го помощника бурильщика | 3,9 |
| **Вспомогательные работы при бурении нефтяных скважин:** |  |
| Работа бурильщика | 2,9 |
| Работа 1-го помощника бурильщика | 3,7 |
| Работа 2-го помощника бурильщика | 3,7 |
| Работа 3-го помощника бурильщика | 3,8 |
| **Спуск-подъем бурильной колонны:** |  |
| Работа бурильщика | 2,9 |
| Работа 1-го помощника бурильщика | 3,8 |
| Работа 2-го помощника бурильщика | 4,0 |
| Работа 3-го помощника бурильщика | 3,1 |
| **Крепление нефтяной скважины** |  |
| Работа бурильщика | 3,1 |
| Работа 1-го помощника бурильщика | 3,6 |
| Работа 2-го помощника бурильщика | 4,6 |
| Работа 3-го помощника бурильщика | 3,9 |
| Работа на экскаваторе | 6,2 |
| Выемка угля или руды | 6,5 |
| Погрузка угля | 7,2 |
| Работа киркой и лопатой | 8,7 |
| Передвижение вагонеток | 9,5 |
| **РАБОТА В ДЕРЕВООБРАБАТЫВАЮЩЕЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ** |  |
| Работа на шлифовальном станке | 3,4 |
| Работа столяра | 3,5 |
| Работа на мебельной фабрике | 3,6 |
| Токарные работы | 3,6 |
| Подача опилковых плит в рейсмусовый станок | 3,9 |
| Работа на круглопильном станке | 4,0 |
| Прием опилковых плит с рейсмусового станка | 4,1 |
| Пилка дров механическая | 4,4 |
| Упаковка | 4,4 |
| Сортировка фанеры | 4,8 |
| Работа на деревообрабатывающих станках | 5,9 |
| Земляные работы | 7,0 |
| Пилка дров ручная | 7,3 |
| Колка дров | 8,4 |
| Рубка деревьев | 8,6 |
| Лесоповал | 8,9 |
| Строгание рубанком | 9,1 |
| **СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЕ РАБОТЫ** |  |
| Работа оператора на машине автоматизированной системы орошения | 1,5 |
| Ручная доочистка корней свеклы | 2,0 |
| Заправка техники | 2,2 |
| Работа копнителя половы | 2,2 |
| Машинное доение | 2,2 |
| Сев, культивация | 2,3 |
| Подготовка к машинному доению | 2,3 |
| Переборка картофеля | 2,4 |
| Доение при частично механизированном труде | 2,4 |
| Подкопка свеклы | 2,4 |
| Работа сортировщицы на автоматизированной линии | 2,6 |
| Посадка картофеля | 2,6 |
| Ручное доение при немеханизированном труде | 2,6 |
| Очистка узлов от земли | 2,7 |
| Смазка узлов | 2,7 |
| Сбор и укладка яиц | 2,8 |
| Уборка доильных площадок | 2,8 |
| Мойка доильных аппаратов | 2,9 |
| Работа скребком | 2,9 |
| Работа комбайнера | 3,0 |
| Осмотр и выбраковка птицы | 3,1 |
| Уборка помещений птицефабрики | 3,1 |
| Работа сортировщицы | 3,4 |
| Мытье и чистка оборудования птицефабрики | 3,4 |
| Работа сажальницы | 3,5 |
| Сбор томатов | 3,5 |
| Ремонт комбайна | 3,6 |
| Рыхление земли граблями | 3,7 |
| Подвозка кормов в вагонетках | 3,8 |
| Поение птицы | 3,9 |
| Землемерные работы | 4,0 |
| Засыпка семян и удобрений | 4,2 |
| Закладка кормов при частично механизированном труде | 4,3 |
| Выдергивание свеклы из земли | 4,4 |
| Механизированное сельское хозяйство (в среднем) | 4,5 |
| Сбор капусты с вынесением на край поля | 4,5 |
| Посадка растений | 4,6 |
| Работа копнителя соломы на комбайне | 4,7 |
| Запуск двигателя | 4,7 |
| Кормление птицы | 4,8 |
| Закладка кормов коровам при немеханизированном труде | 4,8 |
| Погрузка мешков | 4,9 |
| Рыхление почвы | 5,0 |
| Поливка грядок | 5,0 |
| Огородные работы, прополка | 5,3 |
| Традиционное сельское хозяйство (в среднем) | 5,9 |
| Уборка овощей в поле | 6,1 |
| Пахота на лошади | 6,2 |
| Веяние вручную | 6,4 |
| Удаление птичьего помета | 6,4 |
| Пахота плугом | 6,6 |
| Вязание снопов | 7,4 |
| Перекопка земли лопатой | 7,8 |
| Работа на ручной зерносортировочной машине | 8,0 |
| Косьба косой | 10 |
| **РАБОТА В СФЕРЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ** |  |
| Ремонт часов | 1,5 |
| Механизированный пошив и ремонт одежды | 1,5 |
| Ремонт бытовой техники | 1,5 |
| Ремонт обуви | 2,0 |
| Работа портного | 2,1 |
| Работа электромонтера | 2,1 |
| Работа плотника-ремонтника | 2,3 |
| Сборка радиоприемника | 2,5 |
| Пошив одежды | 2,6 |
| Пошив обуви | 2,7 |
| Работа лифтера-ремонтника | 3,2 |
| Работа в прачечной | 3,7 |
| Работа в столовой | 3,7 |
| **РАБОТА НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ** |  |
| Переезд к месту лова и обратно на лодке с мотором | 1,6 |
| Работа с неводом | 3,7 |
| Вытягивание невода с рыбой | 4,8 |
| Охота на морского зверя | 5,2 |
| Погрузка-разгрузка туш | 5,8 |
| Выделка шкур | 5,9 |
| Буксировка туш морского зверя | 6,1 |
| Долбление лунок для подледного лова | 6,1 |
| Управление санями | 6,2 |
| Переезд к месту лова и обратно на лодке без мотора | 6,3 |
| Гребля на лодке | 6,3 |
| Разделка туш морского зверя | 9,2 |
| **В БОЛЬНИЦЕ** |  |
| Работа врача (прием в кабинете) | 2,2 |
| Работа лаборанта | 2,2 |
| Передвижение в кресле на колесах | 2,4 |
| Работа хирурга | 2,6 |
| Работа медсестры | 2,9 |
| Работа санитара | 3,7 |
| Пользование подкладным судном | 4,7 |
| Передвижение на костылях | 8,0 |
| **ПРОЧИЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** |  |
| Работа штурмана, радиста | 1,4 |
| Работа рулевого | 1,5 |
| Работа кладовщика | 1,6 |
| Работа штурмана-механика | 1,7 |
| Вождение легкового автомобиля | 1,8 |
| Работа парикмахера | 2,2 |
| Управление самолетом | 2,2 |
| Работа моториста | 2,4 |
| Работа рулевого-моториста | 2,5 |
| Работа в пекарне | 2,5 |
| Работа механика | 2,6 |
| Переплетные работы | 2,7 |
| Работа проводника на корабле | 2,8 |
| Работа на пивоваренном заводе | 3,0 |
| Работа матроса | 3,3 |
| Работа моториста на скоростном судне | 3,3 |
| Вождение локомотива | 3,4 |
| Вождение мотоцикла | 3,6 |
| Мойка машин | 3,7 |
| Работа водителя грузовика | 3,9 |
| Работа кочегара на паровозе | 5,2 |
| Доставка почты | 5,4 |
| Работа лесника | 5,8 |
| **СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ** |  |
| Ходьба очень медленная | 2,2 |
| Ходьба медленная, прогулка | 2,7 |
| Бильярд | 2,4 |
| Ходьба 3 км/ч | 3,3 |
| Ходьба 4,2 км/ч | 4,6 |
| Ходьба 5,3 км/ч | 5,8 |
| Ходьба 6 км/ч | 6,7 |
| Ходьба 7 км/ч | 7,8 |
| Ходьба 8 км/ч | 9,0 |
| Ходьба по снежной дороге 6 км/ч | 7,6 |
| Ходьба по снежной дороге 8 км/ч | 10 |
| Ходьба по песку 4,8 км/ч | 6,2 |
| Ходьба 2 км/ч с горы | 2,3 |
| Ходьба 2 км/ч в гору | 18 |
| Бег в атаку | 6,5 |
| Бег 8 км/ч | 8,8 |
| Бег 12 км/ч | 10 |
| Бег 15 км/ч | 13 |
| Бег 18 км/ч | 17 |
| Бег 20 км/ч | 40 |
| Бег 24 км/ч | 90 |
| Спринт 100 м | 50 |
| Спринт 30 м | 100 |
| Лыжи 8 км/ч | 13 |
| Лыжи 12 км/ч | 15 |
| Лыжи 14 км/ч | 18 |
| Лыжные соревнования | 21 |
| Катание на коньках (отдых) | 3,3 |
| Конькобежные тренировки | 9,5 |
| Бег на коньках 12 км/ч | 8,2 |
| Бег на коньках 20 км/ч | 14 |
| Конькобежные соревнования | 27 |
| Езда на велосипеде 9 км/ч | 3,5 |
| Езда на велосипеде 10 км/ч | 3,8 |
| Езда на велосипеде 15 км/ч | 5,4 |
| Езда на велосипеде 20 км/ч | 8,3 |
| Езда на велосипеде 21 км/ч | 8,6 |
| Езда на велосипеде 30 км/ч | 13 |
| Верховая езда шагом | 3,0 |
| Верховая езда рысью | 7,4 |
| Верховая езда галопом | 9,1 |
| Купание | 3,4 |
| Плавание (тренировка) | 9,0 |
| Плавание в холодной воде | 12 |
| Плавание 0,6 км/ч | 3,2 |
| Плавание 0,9 км/ч | 3,7 |
| Плавание 1,2 км/ч | 4,7 |
| Плавание 3 км/ч | 13 |
| Плавание 3,2 км/ч | 14 |
| Плавание 3,6 км/ч | 22 |
| Плавание 4,2 км/ч | 28 |
| Катание на лодке | 3,0 |
| Упражнения в стрельбе | 3,3 |
| Спуск по лестнице | 3,4 |
| Стрельба из лука | 4,0 |
| Бейсбол | 4,2 |
| Игра в гольф | 4,8 |
| Настольный теннис | 4,9 |
| Утренняя гимнастика | 5,3 |
| Бадминтон | 5,9 |
| Крикет | 6,0 |
| Гимнастика (разминка) | 6,1 |
| Аэробика (средняя интенсивность) | 6,2 |
| Тяжелая атлетика | 6,3 |
| Подъем в гору 15 градусов, 2 км/ч | 6,9 |
| Рытье окопов | 7,4 |
| Футбол | 7,7 |
| Теннис | 7,7 |
| Волейбол | 7,9 |
| Аэробика (высокая интенсивность) | 8,0 |
| Гребля произвольная | 8,2 |
| Фехтование | 8,9 |
| Альпинизм | 8,9 |
| Подъем по лестнице | 8,9 |
| Мотобол | 9,4 |
| Борьба | 11 |
| Ручной мяч | 12 |
| Лыжный слалом (тренировки) | 12 |
| Регби | 13 |
| Баскетбол | 13 |
| Бокс | 14 |
| Соревнования по фигурному катанию | 16 |
| Соревнования по плаванию | 18 |
| Дзюдо | 21 |
| Соревнования по гребле | 24 |
| Соревнования на велотреке | 24 |
| Хоккей на льду | 26 |
| Лыжный слалом (соревнования) | 34 |
| Один мощный рывок | 300 |
| **ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ** |  |
| Сгибания в лучезапястных суставах | 1,2 |
| Отведения в лучезапястных суставах | 1,4 |
| Круговые движения в лучезапястных суставах | 1,3 |
| Сгибания в локтевых суставах | 1,4 |
| Повороты в локтевых суставах | 1,3 |
| Сгибания в плечевых суставах | 1,8 |
| Отведения в плечевых суставах | 1,7 |
| Повороты в плечевых суставах | 1,2 |
| Круговые движения в плечевых суставах | 2,1 |
| Отведения в шейных суставах | 1,2 |
| Повороты в шейных суставах | 1,2 |
| Круговые движения в шейных суставах | 1,5 |
| Сгибания в пояснице | 1,8 |
| Отведения в пояснице | 1,4 |
| Повороты в пояснице | 1,4 |
| Круговые движения в пояснице | 2,0 |
| Сгибания в голеностопных суставах | 1,7 |
| Отведения в голеностопных суставах | 1,5 |
| Повороты в голеностопных суставах | 1,3 |
| Круговые движения в голеностопных суставах | 1,6 |
| Сгибания в коленных суставах | 1,7 |
| Повороты в коленных суставах | 1,8 |
| Сгибания в тазобедренных суставах | 2,4 |
| Отведения в тазобедренных суставах | 2,4 |
| Повороты в тазобедренных суставах | 1,7 |
| Круговые движения в тазобедренных суставах | 2,8 |
| Сгибания во всех суставах | 2,2 |
| Отведения во всех суставах | 1,7 |
| Повороты во всех суставах | 2,0 |
| Круговые движения | 2,2 |
| **НОРМИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА** |  |
| Толкание тележки, скорость 3,6 км/ч, усилие 11,6 кгс | 7,0 |
| Толкание тележки, скорость 3,6 км/ч, усилие 16,1 кгс | 9,5 |
| Тяга тележки, скорость 3,6 км/ч, усилие 11,6 кгс | 7,7 |
| Тяга тележки, скорость 3,6 км/ч, усилие 16,1 кгс | 9,8 |
| Работа колуном (2 кг), 35 уд/мин | 9,6 |
| Работа топором (затеска), 34 уд/мин | 3,4 |
| Работа топором (затеска), 51 уд/мин | 4,2 |
| Работа напильником, 42 движения в минуту | 1,8 |
| Работа напильником, 60 движений в минуту | 2,3 |
| Работа напильником, 80 движений в минуту | 3,8 |
| Работа молотом (4,4 кг), 15 уд/мин | 6,6 |
| Работа молотом (10,6 кг), 15 уд/мин | 7,4 |
| Пиление двуручной пилой, 60 двойных движений в минуту | 10 |
| **Работа лопатой (песок, 3 кг):** |  |
| Длина броска 1 м, 15 бросков в минуту на высоту 0,5 м | 5,7 |
| Длина броска 1 м, 12 бросков в минуту на высоту 1 м | 6,0 |
| Длина броска 1 м, 12 бросков в минуту на высоту 1,5 м | 7,2 |
| Длина броска 1 м, 12 бросков в минуту на высоту 2 м | 8,1 |
| Длина броска 2 м, 12 бросков в минуту на высоту 0,5 м | 6,5 |
| Длина броска 2 м, 10 бросков в минуту на высоту 1 м | 7,1 |
| Длина броска 2 м, 10 бросков в минуту на высоту 1,5 м | 8,1 |
| Длина броска 2 м, 10 бросков в минуту на высоту 2 м | 9,0 |
| Длина броска 3 м, 10 бросков в минуту на высоту 1 м | 8,0 |
| Длина броска 3 м, 10 бросков в минуту на высоту 1,5 м | 8,6 |
| Длина броска 3 м, 10 бросков в минуту на высоту 2 м | 9,4 |

После того как таблицу заполнили, сложим цифры второго и четвертого столбца. Суммой второго столбца у вас должно получиться 24 – количество часов в сутки. Сумму, которую мы получим в четвертом рядке, разделим на 24 – это и будет наш среднесуточный КФА.

Пример расчета КФА по этой схеме:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Роды деятельности** | **Время** | **КФА** | **Время\*КФА** |
| Сон | 9 | 1 | 9 |
| Гимнастика | 0,25 | 6 | 1,5 |
| Личная гигиена | 0,25 | 2,2 | 0,55 |
| Занятия в аудиториях | 6 | 1,8 | 10,8 |
| Отдых стоя | 1 | 1,8 | 1,8 |
| Отдых сидя | 3 | 1,7 | 5,1 |
| Работа по дому | 1 | 3,5 | 3,5 |
| Умственная работа | 3 | 1,7 | 5,1 |
| Прием пищи | 1 | 1,6 | 1,6 |
| **Сумма:** | 24 | – | 38,95 |

Окончательно получаем: КФА = 38,95 / 24 = 1.62

Возвращаясь к нашему примеру про основной обмен веществ, дополним его новыми данными:

***Пример*:**

*Вы женщина, ваш возраст 25 лет, ваш рост 170см, ваш вес 65кг.*

*Ваш ООВ = 655 + 624 + 306 – 117,5 = 1467,5 кКал в сутки*

*Ваш СПК = ООВ \* КФА = 1467,5 \* 1,62 = 2377,35 кКал в сутки.*

Также для определения КФА можно воспользоваться усредненной таблицей величины энергозатрат для различных групп интенсивности труда:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группы интенсивности труда** | **Возрастные группы, годы** | **Мужчины** | **Женщины** |
| Руководители предприятий и организаций, инженерно-технические работники, труд которых не требует существенной физической активности; медицинские работники, кроме врачей-хирургов, медсестер, санитарок; педагоги, воспитатели, кроме спортивных; работники науки, литературы, печати, планирования и учета, секретари, делопроизводители, работники разных категорий, труд которых связан со значительным нервным напряжением (работники пультов управления, диспетчеры и др.). | 18-29 30-39 40-59 | 1,5 1,4 1,3 | 1,4 1,4 1,3 |
| Инженерно-технические работники, труд которых связан с некоторыми физическими усилиями, работники, занятые на автоматизированных процессах, в радиоэлектронной и часовой промышленности, сфере обслуживания, швейники, агрономы, зоотехники, ветеринарные работники, медсестры, санитарки, продавцы промтоварных магазинов, работники связи и телеграфа, преподаватели, инструкторы физкультуры и спорта, тренеры. | 18-29 30-39 40-59 | 1,7 1,7 1,6 | 1,6 1,6 1,6 |
| Станочники (занятые в металлообработке и деревообработке), слесари, наладчики, настройщики, врачи-хирурги, химики, текстильщики, обувщики, водители различных видов транспорта, работники пищевой промышленности, коммунально-бытового обслуживания и общественного питания, авто- и электротранспорта, продавцы продовольственных товаров, бригадиры тракторных и поливочных бригад, железнодорожники, водники, машинисты подъемно-транспортных механизмов, полиграфисты. | 18-29 30-39 40-59 | 2,0 2,0 1,9 | 1,9 1,9 1,9 |
| Строительные рабочие, основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторы, горнорабочие, работающие на поверхности, работники нефтяной и газовой, целлюлозно-бумажной и деревообрабатывающей промышленности, металлурги и литейщики (кроме лиц, отнесенных к V группе), стропальщики, такелажники, деревообработчики, плотники, работники промышленности строительных материалов (кроме лиц, отнесенных к V группе). | 18-29 30-39 40-59 | 2,3 2,2 2,2 | 2,2 2,2 2,1 |
| Горнорабочие, занятые непосредственно на подземных работах, сталевары, вальщики леса и рабочие на разделке древесины, каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики, труд которых не механизирован, работники, занятые в производстве строительных материалов, труд которых не механизирован. | 18-29 30-39 40-59 | 2,6 2,5 2,4 | - - - |

Расчет суточной нормы калорий не просто важен, это основной фактор при похудении. Если вы поглощаете большее [количество калорий в день](http://easy-lose-weight.info/kak-umenshit-kolichestvo-kalorii-v-techenie-dnya/), чем расходуете, то будете набирать вес, в независимости от того, какие вы едите продукты.

Часть продуктов откладывается в виде жира легче, чем остальные, но и те и другие при их большом количестве обязательно превратятся в жировые отложения, потому как мы не в силах изменить законы энергетического баланса и термодинамики.

Чтобы начать активно сжигать жировые складки, необходимо создать дефицит калорий, это вынудит ваше тело воспользоваться накопленным жиром, чтобы восполнить дефицит энергии. В 1,0 кг жировых отложений содержится 7700 калорий. Это означает, что если вы за неделю с помощью комплекса диеты и упражнений создадите дефицит в 7700 калорий, вы потеряете 1,0 кг веса.

Но так как мы уже рассчитали сокращение количества калорий в результате физических упражнений (используя КФА таблицы), дефицит, о котором мы говорим – это именно тот, который необходимо получить в результате [оптимальной диеты](http://easy-lose-weight.info/category/diet/).

Достаточно давно стало известно, что если слишком понизить количество потребляемых калорий, то замедлится скорость метаболизма, и щитовидная железа уменьшит выработку гормонов и начнет сокращаться мышечная масса. Насколько же тогда необходимо снизить количество получаемых калорий?

Существует предел, опустившись ниже которого, можно иметь негативные последствия для вашего здоровья. Для уменьшения массы тела рекомендуется снижать сумму потребляемых калорий по сравнению с СПК не менее как на 500, но не более, чем на 1000. Некоторым людям, особенно худым, 1000 калорий могут стать слишком большим дефицитом.

Американский колледж спортивной медицины не советует опускать уровень получаемых калорий в сутки ниже 1200 для женщин, и 1800 для мужчин. Но даже эти цифры очень маленькие. Лучше всего снижение количества потребляемых калорий в день на 15-20% от СПК – это будет очень хорошим началом.

Иногда может понадобиться значительно больший дефицит, тогда лучше всего усилить[физическую активность](http://easy-lose-weight.info/kompleks-uprazhneniy-dlya-pohudeniya-zhivota-nog-beder-yagodits-ruk-spiny-i-litsa/), сохранив при этом дефицит калорий на том же уровне. И напоследок вернемся к нашему примеру.

**Пример:**

Вы женщина, ваш возраст 25 лет, ваш рост 170см, ваш вес 65кг.

Ваш ООВ= 655 + 624 + 306 – 117,5 = 1467,5 кКал в сутки

Ваш СПК= ООВ \* КФА = 1467,5 \* 1,62 = 2377,35 кКал в сутки.

Дефицит количества калорий в день для снижения веса – 500 Ваша оптимальная суточная норма калорий для снижения веса: 2377,35 – 500 = 1877,35