



PORADNIK

ODCHUDZANIA

BY PS.DIETETYK

CO TU ZNAJDZIESZ?

WZRÓR NA BMI

WZÓR NA NALEŻNĄ MASĘ CIAŁA

OD CZEGO ZACZAĆ?

ILE JEŚĆ, ABY SCHUDNAĆ?

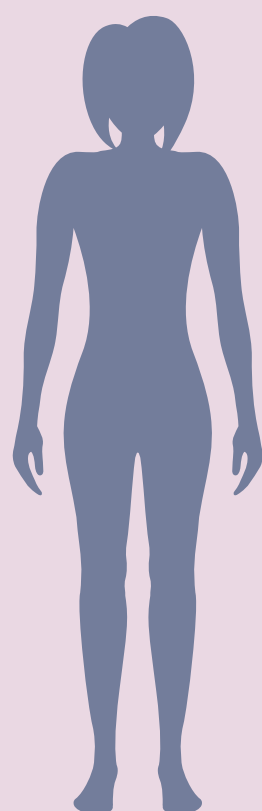
TWOJE ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Oblicz swoje BMI

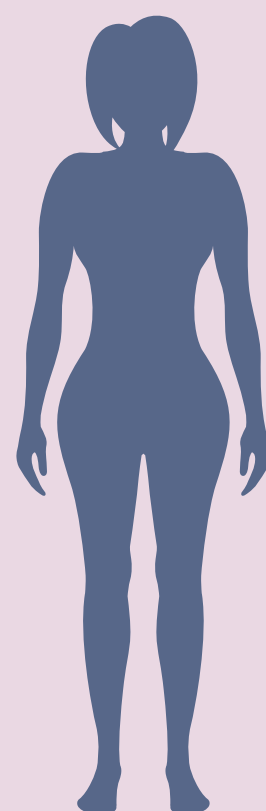


BMI = masa ciała / wzrost (m)²



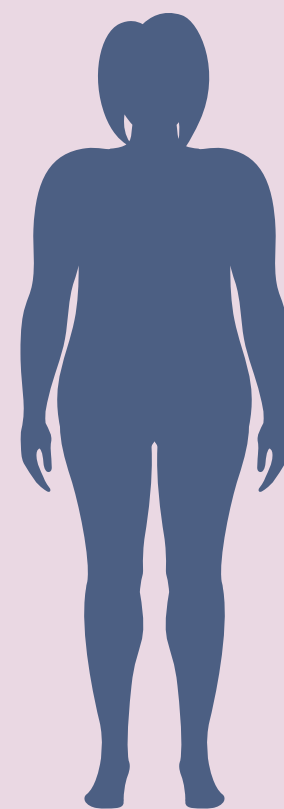
BMI < 18,5

NIEDOWAGA



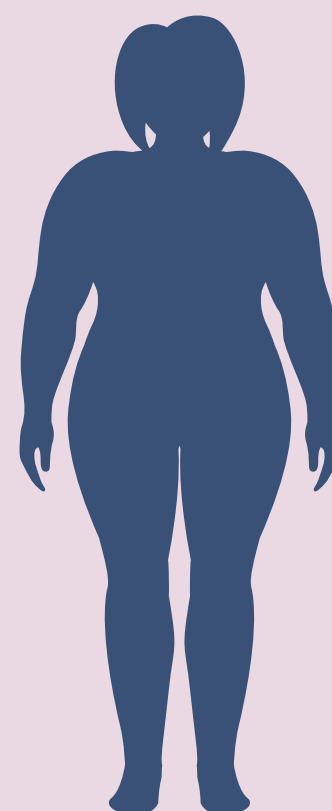
18,5 - 24,9

**WAGA
NORMALNA**



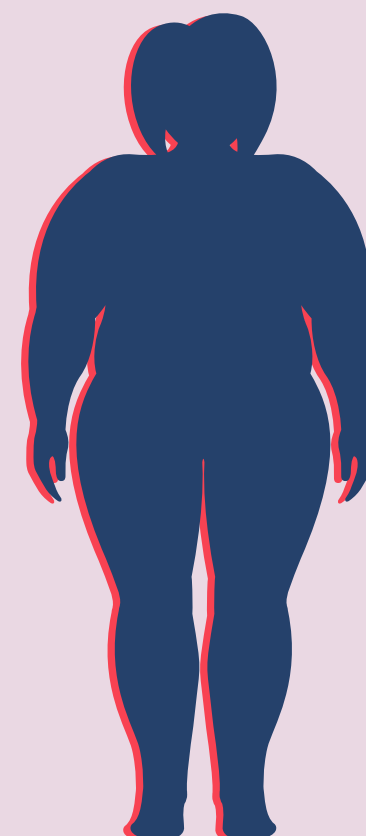
25 - 29,9

NADWAGA



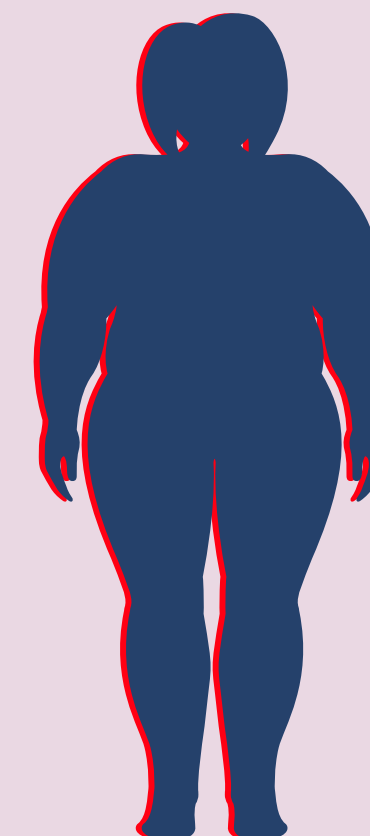
30 - 34,9

**OTYŁOŚĆ
I STOPNIA**



35 - 39,9

**OTYŁOŚĆ
II STOPNIA**



BMI > 40

**OTYŁOŚĆ
III STOPNIA**

Nie sprawdzi się u osób wysportowanych z dużą masą mięśniową!
Mięśnie są cięższe od tłuszczu, dlatego wynik BMI nie będzie odzwierciedlał faktycznego stanu zdrowia.

Przykład
Kobieta, lat 35, wzrost 156

Dolna granica 45kg
Górna granica 60kg

Kobieta o wzroście
156cm może ważyć
pomiędzy 45kg a 60kg.

Ile powinnaś ważyć?

Należna Masa Ciała (Wzór Lorentza)

Należna masa ciała (Kobiety) = wzrost [cm] - 100 - ((wzrost [cm] - 150) / 2)

Należna masa ciała (Mężczyźni) = wzrost [cm] - 100 - ((wzrost [cm] - 150) / 4)

Przykład

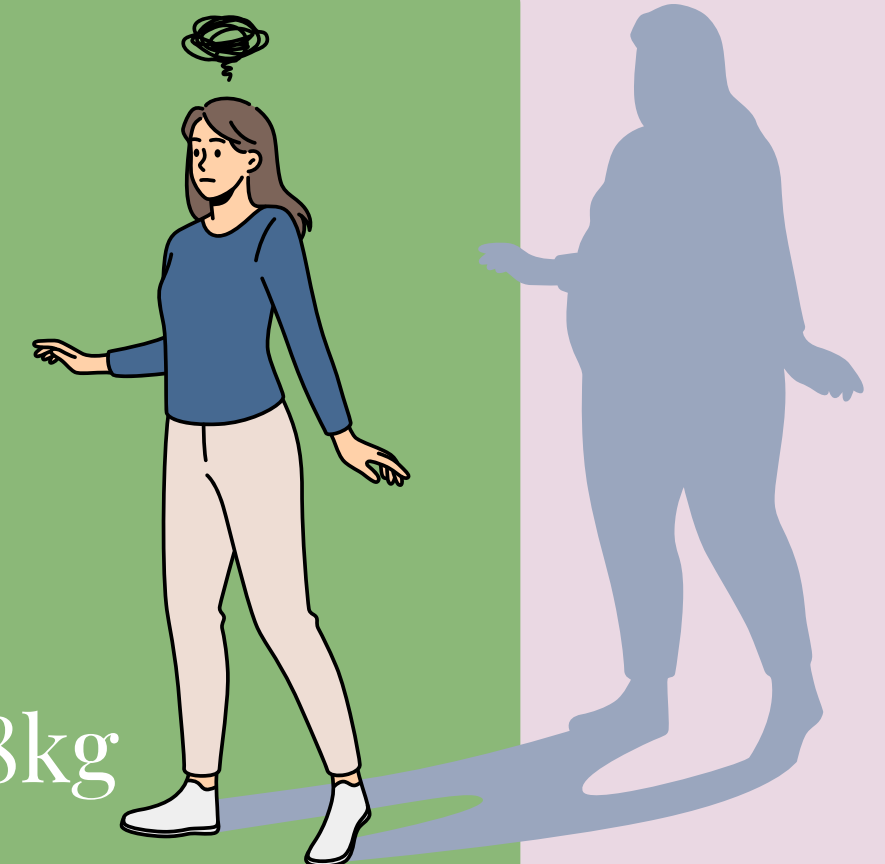
Kobieta, lat 35, wzrost 156

$$\text{NMC} = 156 - 100 - \{(156 - 150) / 2\}$$

$$\text{NMC} = 56 - 8$$

$$\text{NMC} = 48 \text{ kg}$$

Kobieta o wzroście 156cm powinna ważyć 48kg



Ile powinnaś ważyć?

Należna Masa Ciała (Wzór Broca)

Należna masa ciała = wzrost [cm] - 100

U młodych osób (należy odjąć)

Kobiety -10%

Mężczyźni -5%

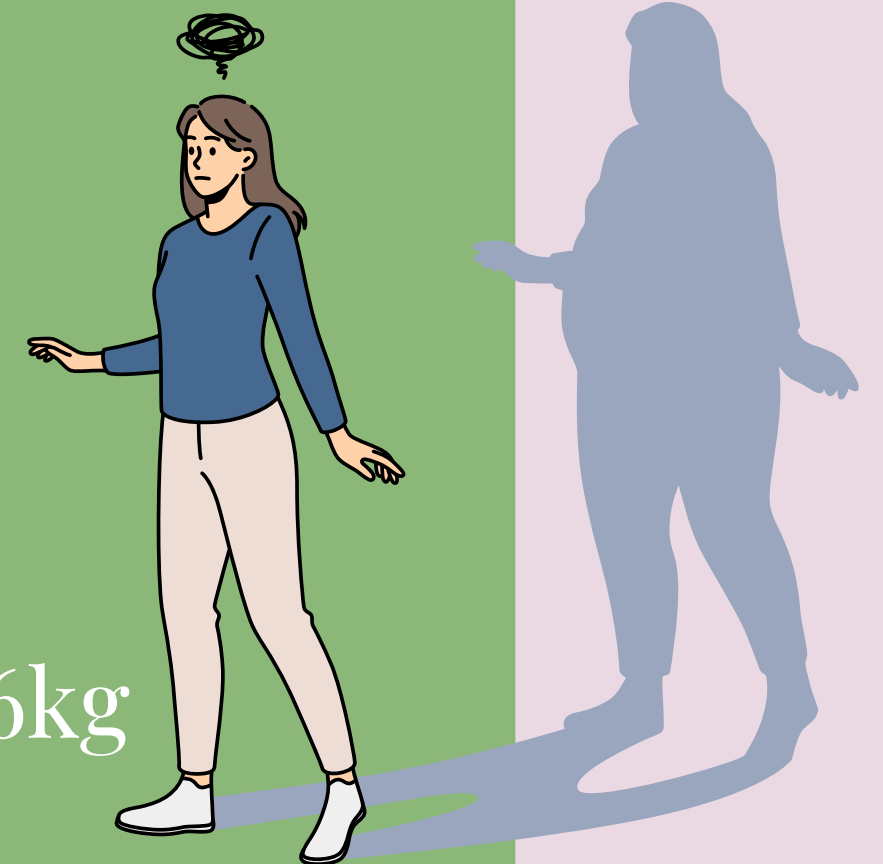
Przykład

Kobieta, lat 35, wzrost 156

$$\text{NMC} = 156 - 100$$

$$\text{NMC} = 56 \text{ kg}$$

Kobieta o wzroście 156cm powinna ważyć 56kg



Ile zatem powinna ważyć kobieta o wzroście 156cm?

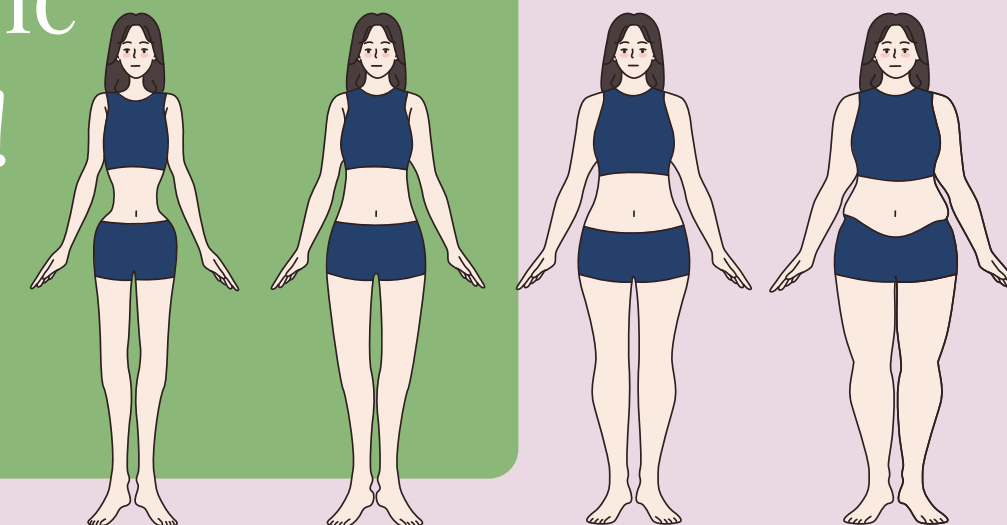


wg BMI 45kg - 60kg

wg Lorentza 48kg

wg Broca 56kg

Dlatego do tematu zawsze
należy podchodzić
indywidualnie !



Od czego zacząć?

Ustal cel

Już na początku ustal cel, czyli wagę którą chcesz osiągnąć.

Skoro już wiesz jak obliczyć należną masę ciała i ustalisz swój cel, pora na oszacowanie kaloryczności Twojej diety.



Twoje zapotrzebowanie energetyczne



PPM

PPM (kobiety) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny kcal) = $655,1 + (9,563 \times \text{masa ciała [kg]} + (1,85 \times \text{wzrost [cm]} - (4,676 \times \text{wiek}))$

PPM (mężczyźni) = SWE (spoczynkowy wydatek energetyczny kcal) = $66,5 + (13,75 \times \text{masa ciała [kg]} + (5,003 \times \text{wzrost [cm]} - (6,775 \times \text{wiek}))$

CPM = PPM x PAL

PPM - podstawowa przemiana materii

CPM - całkowita przemiana materii

PAL - współczynnik aktywności fizycznej

PAL

1,3 - osoba leżąca w łóżku

1,4 - niska aktywność fizyczna

1,6 umiarkowana aktywność fizyczna

1,8 - aktywny tryb życia

2,0 - bardzo aktywny tryb życia

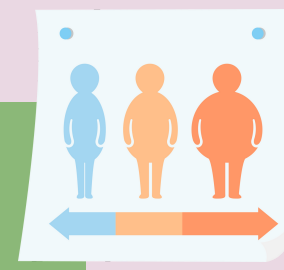


Podstawowa i całkowita przemiana materii



Skorzystaj ze wzoru, aby wyliczyć najpierw podstawową przemianę materii. Kiedy już ją obliczysz ustal swój poziom aktywności fizycznej i oblicz całkowitą przemianę materii. Dzięki temu otrzymasz Twoje indywidualne zapotrzebowanie energetyczne.

Ile kalorii jeść by schudnąć?



Różnica **7 000 kcal** w ciągu tygodnia pozwala nam na zrzucenie **1 kg** na tydzień.



Obniżając swoje dzienne zapotrzebowanie energetyczne o 500kcal w ciągu tygodnia stracimy 0,5kg na wadze.

Ile kalorii jeść by schudnąć?

Zdrowe zrzucanie wagi to -20% Twojego dziennego zapotrzebowania.

Nie kieruj się zasadą "IM MNIEJ TYM LEPEJ" ta droga nigdzie nie prowadzi.

Aby utrzymać wymarzoną wagę musisz osiągnąć ją w zdrowy sposób.

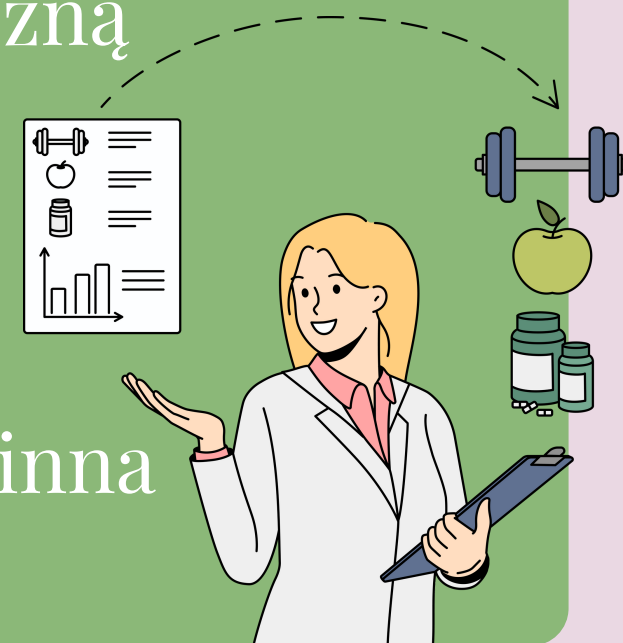
Przykład

Kobieta 35 lat, wzrost 156, waga 54kg, z umiarkowaną aktywnością fizyczną

CPM = 1890 kcal

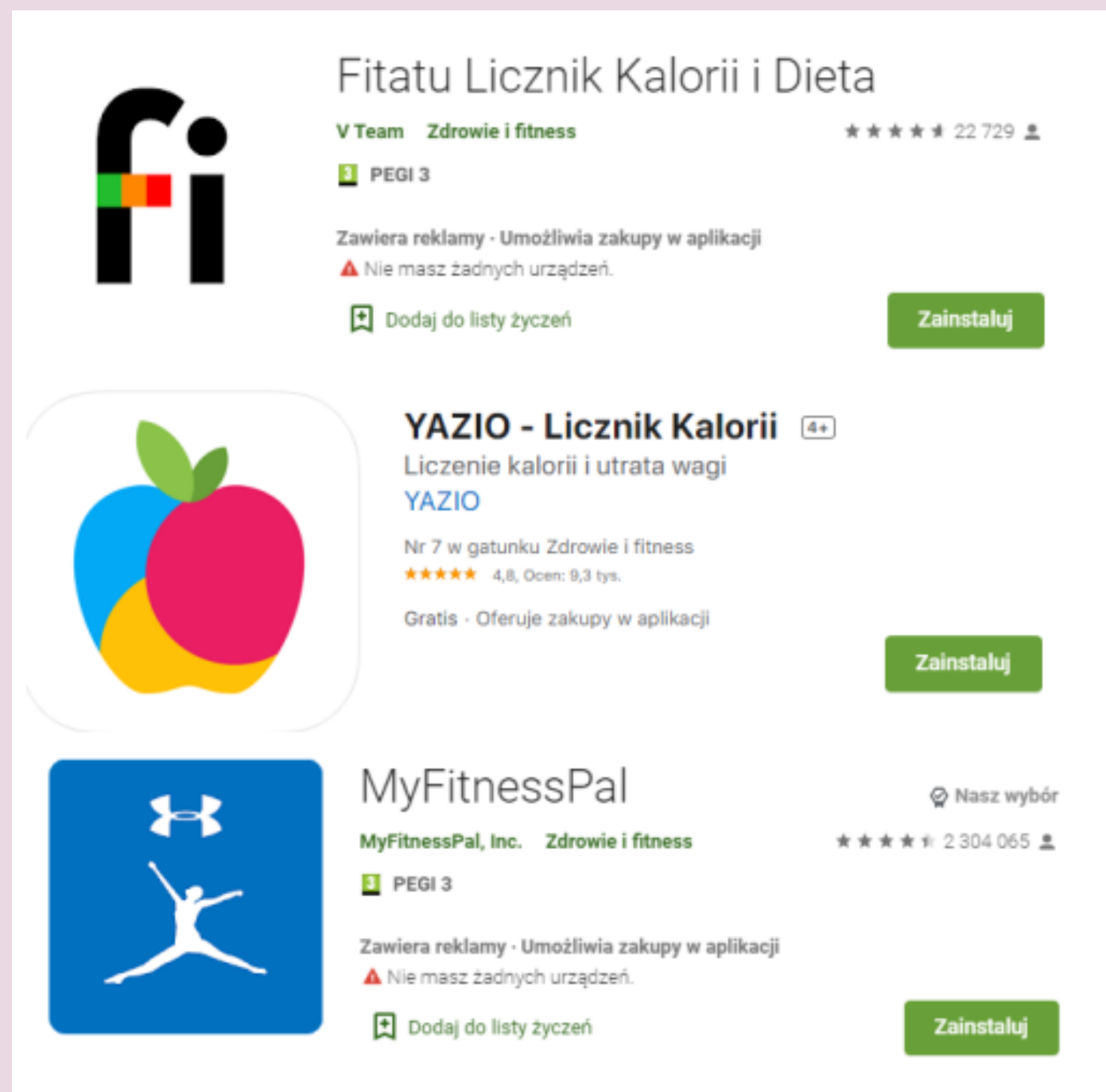
80% CPM = 1512 kcal

A więc, aby zdrowo chudnąć powinna być na diecie 1500 – 1600 kcal



Aplikacje do liczenia kcal

Te aplikacje pomogą Ci samodzielnie liczyć kcal



Fitatu Licznik Kalorii i Dieta
V Team Zdrowie i fitness ★★★★★ 22 729
PEGI 3
Zawiera reklamy - Umożliwia zakupy w aplikacji
⚠ Nie masz żadnych urządzeń.
Dodaj do listy życzeń **Zainstaluj**

YAZIO - Licznik Kalorii 4+
Liczenie kalorii i utrata wagi
YAZIO
Nr 7 w gatunku Zdrowie i fitness
★★★★★ 4,8, Ocen: 9,3 tys.
Gratis - Oferuje zakupy w aplikacji
Zainstaluj

MyFitnessPal Nasz wybór
MyFitnessPal, Inc. Zdrowie i fitness ★★★★★ 2 304 065
PEGI 3
Zawiera reklamy - Umożliwia zakupy w aplikacji
⚠ Nie masz żadnych urządzeń.
Dodaj do listy życzeń **Zainstaluj**

Korzystając ze strony ile waży,
masz możliwość bez wagi
oszacować wagę danego
produktu spożywczego

ile waży.pl

Na komputer

Przykładowy jadłospis

► 07:00 Śniadanie

Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią

1 porcja

- Bazylia, świeża - 1/3 garści (1g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Pomidory suszone na słońcu - 5 i 3/4 plastra (40g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 2 i 1/3 plastra (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 10 liści (50g)



Sposób przygotowania:

Suszone pomidory pokroić w kostkę, listki bazylii posiekać. Ser twarogowy rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem naturalnym. Dodać pokrojone pomidory i bazylię, doprawić do smaku solą morską i pieprzem. Dokładnie wymieszać. Twarożek podawać na liściach sałaty z razowym chlebem.

Chleb żytni

2 kromki (70g)

► 10:00 II śniadanie

Pudding chia z musem z truskawek

1 porcja

- Miód pszczeni - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)
- Nasiona chia, suszone - 2 łyżki (20g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 12 i 1/2 łyżki (250g)



Sposób przygotowania:

Jogurt naturalny wymieszać dokładnie w miseczce z nasionami chia i odstawić do lodówki na 2 godziny. Po wyjęciu z lodówki, pudding wymieszać i przełożyć do pucharków. Truskawki zmiksować z miodem i wyłożyć na warstwę jogurtową.

► 14:00 Obiad

Tarta z tofu i szpinakiem

1.5 porcji

- Ser sojowy, tofu - 4 i 2/3 plastra (94g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (9ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)
- Pomidory suszone na słońcu - 1 i 3/4 plastra (13g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (23g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 2 i 3/4 porcji (141g)
- Nasiona sezamu, luskane - 3/4 łyżki (8g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 i 2/3 łyżki (24g)



Sposób przygotowania:

Do przygotowania ciasta należy przez 8 minut prażyć mieszankę przygotowaną z płatków owsianych i sezamu, w temperaturze 180 stopni. Ostudzić i wymieszać z mąką pełnoziarnistą. Następnie dodać sól, pieprz, proszek do pieczenia, olej, wodę i rozwałkować przygotowane ciasto. Wyłożyć formę do pieczenia przygotowanym ciastem i piec ok. 7 minut w temperaturze 175 stopni.

Do przygotowania farszu należy podsmażyć na oleju cebulę pokrojoną w kostkę, wrzucić pomidory z puszki i dusić przez ok. 7 minut. Dodać rozmrożony szpinak i dusić kolejne 3 minuty. Następnie dodać pokruszone tofu, suszone pomidory (odsączone wcześniej z zalewy), natkę pietruszki, sól, pieprz, kurkumę. Wyłożyć na ciasto i piec ok. 50 minut.

► 20:00 Kolacja

Kanapka z grillowanym kurczakiem

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułki grahamki - 1 sztuka (100g)
- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (50g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sałata zielona, liście - 2 liście (10g)



Sposób przygotowania:

Pierś drobiową pokroić na kilka podłużnych kawałków, oprószyć papryką, dodać pieprz (do smaku) oraz przeciśnięty przez praskę czosnek, wymieszać. Pierś piec na patelni grillowej, pamiętając, aby w połowie czasu pieczenia obrócić kawałki. Czas pieczenia to ok. 7-10 minut, może być nieco krótszy lub dłuższy w zależności od wielkości kawałków. W bułce umieścić sałatę, następnie pokrojone warzywa i grillowaną pierś, całość posyp świeżą natką pietruszki.

Jadłospis

Jeśli interesuje Cię jadłospis dopasowany do Ciebie skorzystaj z opcji dostępnych w moim sklepie wzgorzazdrowia.pl

Dostępne opcje:

indywidualny jadłospis - ułożony pod Twoje preferencje

lub

gotowy jadłospis, w którym Ty decydujesz jaką chcesz kaloryczność