

СУТОЧНАЯ НОРМА КАЛОРИЙ

для женщин:

18-30 лет

• $(0,0621 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357) \times 240 \times K$

31-60 лет

• $(0,0342 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377) \times 240 \times K$

старше 60 лет

• $(0,0377 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,7545) \times 240 \times K$

для мужчин:

18-30 лет

• $(0,0630 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,8957) \times 240 \times K$

31-60 лет

• $(0,0484 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,6534) \times 240 \times K$

старше 60 лет

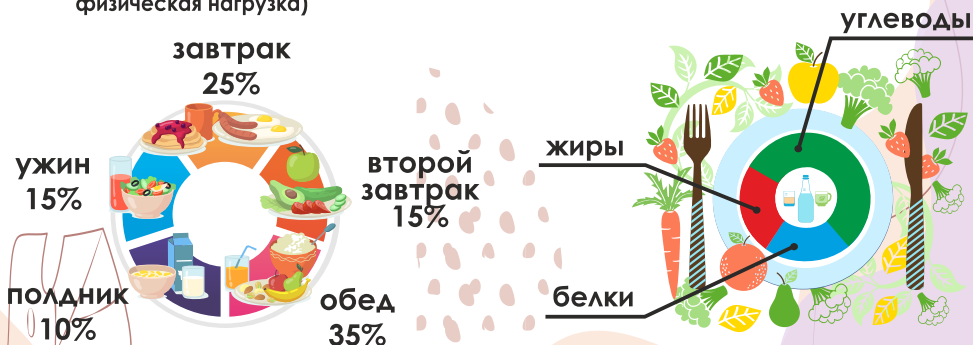
• $(0,0491 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587) \times 240 \times K$

K - коэффициент, отражающий физическую активность:

K= 1,1 - при низкой физической активности (умственная, сидячая, незначительная домашняя работа)

K= 1,3 - при умеренной физической активности (работа, связанная с ходьбой, занятия физической культурой 3 раза в неделю)

K= 1,5 - при высокой физической активности (занятия спортом, значительная физическая нагрузка)

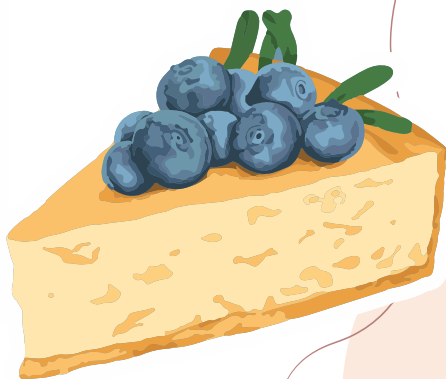


НА ПЕРЕРАБОТКУ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ РАСХОДУЕТСЯ ОКОЛО 10% ЭНЕРГИИ, ЧЕМ БОЛЬШЕ МЫ ДВИГАЕМСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ НАМ НЕОБХОДИМО ЭНЕРГИИ

Завтрак

Запеканка творожная

- Творог 5% - 500 г
- Изюм - 100 г
- Яйцо - 4 шт.
- Подсластитель по вкусу




Приготовление:

1. Разбить яйца в стеклянную форму, добавить подсластитель, взбить венчиком до образования однородной смеси.
2. Добавить изюм и перемешать.
3. Поместить запеканку в духовку, разогретую до 180° С градусов, на 45 минут.


КАЧЕСТВО СНА

6-8 ЧАСОВ
НОРМА СНА






20-30
МИНУТ

прогулок перед сном на свежем воздухе,
неспешным шагом и наш мозг
насыщается кислородом,
успокаивается и расслабляется



**Пик выработки
МЕЛАТОНИНА
с 22:00 до 02:00**

-  ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ ЖЕЛАТЕЛЬНО В ОДНО И ТОЖЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ВЫРАБОТАЛАСЬ ПРИВЫЧКА К ЗАСЫПАНИЮ
-  КАЖДЫЙ ЧАС СНА ДО ПОЛУНОЧИ РАВЕН ДВУМ ЧАСАМ СНА ПРИ ЗАСЫПАНИИ ПОСЛЕ ПОЛУНОЧИ
-  СПОКОЙНЫЙ, КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН ЯВЛЯЕТСЯ МОЩНОЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ

Кексы с индейкой

- Грудка индейки - 300 г
- Сыр - 200 г
- Мука - 70 г
- Молоко - 120 мл
- Сметана 20% - 60 г
- Яйца - 2 шт.
- Зелень укропа - 20 г



Приготовление:

1. Грудку индейки отварить до готовности и нарезать мелкими кубиками.
2. Сыр натереть на терке.
3. Смешать молоко, сметану, яйца и сыр.
4. Зелень измельчить.
5. Добавить в тесто зелень, индейку и муку, перемешать.
6. Разложить в формы для выпечки.
7. Выпекать 20 минут при 180°C.

ПИТЬЕВОЙ БАЛАНС

ВОДА

важнейший компонент
человеческого организма

НЕОБХОДИМАЯ СУТОЧНАЯ НОРМА ВОДЫ ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА
ЗАВИСИТ ОТ:



ПОЛА



ВОЗРАСТА

 НУЖНА ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ
ОБЪЕМА СОСУДОВ

 НЕОБХОДИМА ДЛЯ КЛЕТОЧНОЙ
САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЖИЗНИ

 СЛУЖИТ СРЕДОЙ ДЛЯ ТРАНСПОРТИРОВКИ
ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ

 ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ
ОЧИЩАТЬСЯ

ВОДА СОСТАВЛЯЕТ
ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО

60% 

МАССЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

Рекомендуемый уровень
жидкости в сутки
составляет **30 мл***
на каждый кг веса
человека



(*при отсутствии противопоказаний:
заболеваний сердечно-сосудистой системы
и хронических болезней почек)

ЧИА пудинг

- Йогурт без добавок 2% - 400-500 мл
- Мед - 1 ст. л.
- Ягоды (любые по вкусу, свежие или замороженные)
- Семена чиа - 20 г



Приготовление:

1. В емкости смешать йогурт с медом и семенами чиа.
2. В полученную массу добавить ягоды.
3. Поместить смесь в холодильник на полчаса для загустения.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ВРАЧИ РЕКОМЕНДУЕТ

150

МИНУТ

УМЕРЕННОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ



ИЛИ **75**

МИНУТ

ИНТЕНСИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ

В НЕДЕЛЮ

- ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ СОКРАЩАЕТ РИСК ДЕПРЕССИИ И ЯВЛЯЕТСЯ ПРОФИЛАКТИКОЙ СТАРЕНИЯ
- БЛАГОДАРИ ДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СНИЖАЕТСЯ СМЕРТНОСТЬ ОТ ВСЕХ ПРИЧИН
- СПОРТ ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПАМЯТЬ И ТВОРЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ

**ЛЮДИ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИЕСЯ СПОРТОМ,
МЕНЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ПРОСТУДНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ**



Рыба с овощами

- 1 кг рыбы
- 6-8 томатов-черри
- 1 луковица
- 1 кабачок
- 1 морковь
- 60 г сливочного масла
- 1 ч. л. цедры лимона
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 сладкий перец
- 2-3 зубчика чеснока
- 1 баклажан
- черный перец
- соль
- зелень

Приготовление:

1. Смешиваем размягченное сливочное масло с измельченным чесноком, лимонной цедрой, нарезанной зеленью, солью и молотым черным перцем.
2. Все овощи тщательно промываем и нарезаем небольшими кусочками, томаты-черри оставляем целыми. Слегка солим овощи и сбрызгиваем лимонным соком.
3. Форму смазываем растительным маслом, выкладываем овощную «подушку», затем кладем рыбу.
4. Отправляем рыбу с овощами в разогретую до 200° градусов в духовку примерно на полчаса. При подаче посыпаем свежей зеленью.

