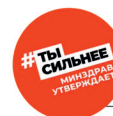


Неделя популяризации подсчета калорий

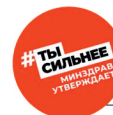


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



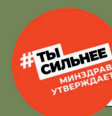


Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.





Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

Отслеживайте потребляемые калории и свой прогресс

**ПОМНИТЕ, ЧТО ПОТЕРЯ МАССЫ ТЕЛА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ
ЕДИНСТВЕННЫМ ФАКТОРОМ ЗДОРОВЬЯ,
И ВАМ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ТАКИЕ АСПЕКТЫ,
КАК ПОТЕРЯ ЖИРА / ОБЕЗВОЖИВАНИЕ / УВЕЛИЧЕНИЕ
МЫШЕЧНОЙ МАССЫ**

**ДЛЯ КОРРЕКЦИИ МАССЫ ТЕЛА
НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ
С ДИЕТОЛОГОМ / ЭНДОКРИНОЛОГОМ**



**8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU**





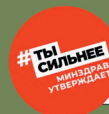
**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

Рассчитайте фактическую калорийность вашего суточного рациона питания

**ФИКСИРУЙТЕ В ДНЕВНИКЕ ПИТАНИЯ ВСЮ ПИЩУ И НАПИТКИ
В ТЕЧЕНИЕ 5-7 ДНЕЙ.
ПОЛЬЗУЯСЬ ТАБЛИЦЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ,
РАССЧИТАЙТЕ ВАШ СУТОЧНЫЙ РАЦИОН В КАЛОРИЯХ**



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**





Распределите калорийность рациона на 3-5 приемов пищи

