



НУТРИЕНТЫ Калории

3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории
на грамм

УГЛЕВОДЫ



4 килокалории
на грамм

БЕЛКИ



9 килокалорий
на грамм

ЖИРЫ

КАЛОРИИ – ЭТО КОЛИЧЕСТВО
ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ

Источники калорий – макронутриенты

КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем
получить из углеводов, белков и жиров:



КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани
содержит примерно
888 г жира



★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

$$888 \text{ г ЖИРА} \times 9 \text{ килокалорий на грамм} = 7992 \text{ килокалории на 1 кг}$$



Чтобы сбросить 1 кг жира,
человеку нужно сжечь больше
калорий, чем он потребил

Чтобы набрать 1 кг жира, нужно
потребить гораздо больше калорий,
чем сжег

1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:



30 часов
деловых встреч



13,5 часа
шопинга



8,5 часа
косьбы травы



5 часов
йоги