

БУХГАЛТЕРСКИЙ БАЛАНС ПОХУДЕНИЯ

УДК 641/642

ББК 53.51

Бухгалтерский баланс похудения — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 224 с. — (Лучшие диеты).

ISBN 978-5-517-02062-8

Эта книга для тех, кто мечтает похудеть, но ещё не до конца разобрался, как это правильно сделать.

В книге вы познакомитесь с научно обоснованным подходом к похуданию, называемым «бухгалтерским балансом вашего похудения».

Здесь же вы найдете диеты на любой вкус, таблицы для подсчета калорий, а также страницы для записей, где вы можете вести дневник во время соблюдения диеты.

BIC WBN
BISAC СКВ026000

ВАШИ ДАННЫЕ

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Рост _____

Вес до прохождения диеты _____

Вес после прохождения диеты _____



ВВЕДЕНИЕ



Многие годы крупнейшие специалисты в области здорового питания разрабатывали различные методы похудения. Главным из таких методов по-прежнему является диета. Некоторые диеты менее эффективны, некоторые — более. Эта книга предназначена для тех, кто мечтает похудеть, но еще не до конца разобрался, как это правильно сделать. В книге вы познакомитесь с научно обоснованным подходом к похуданию, называемым «бухгалтерский баланс вашего похудения», здесь же вы найдете диеты на любой вкус, таблицы для подсчета калорий, а также страницы для записей, где вы можете вести дневник во время прохождения диеты. Итак, начните борьбу за улучшение своего здоровья со всей ответственностью, вооруженные новыми знаниями и стремлением изменить свою жизнь к лучшему. Помните: ведь это ваш организм, и никто, кроме вас самих, ему не поможет.

БУХГАЛТЕРСКИЙ БАЛАНС ПОХУДАНИЯ

Если вы изучали хотя бы основы бухгалтерии, то дальнейшие рассуждения покажутся вам абсолютно понятными. Но если вы этих основ не знаете, не стоит переживать! Идея настолько проста, что понять ее может каждый, главное — не бояться терминологии.

Бухгалтерский баланс основан на принципе двойной записи, т. е. вы вносите числа, условно говоря, в две колонки — правую и левую. Так и мы, используя идею бухгалтерского баланса для похудения, будем работать с двумя колонками. В первую мы будем записывать пассивы — данные о количестве калорий, которые мы получили в результате употребления тех или иных продуктов в пищу. Во вторую мы будем заносить наши активы — то количество калорий, которое мы сумели потратить задень. Сразу оговоримся, что есть два основных способа потратить энергию. Первый — это так называемый основной обмен — расход организмом энергии на дыхание, поддержание температуры тела и т. д. Эту энергию мы потратим, даже если будем находиться весь день в состоянии покоя. Второй способ связан с нашей физической нагрузкой. Разная нагрузка дает разный расход калорий.





Посмотрите на нижеприведенную формулу:

Потребление (ккал) < Расход (ккал) = Снижение массы.

Если вы потребляете меньше калорий, чем тратите, вы худеете. Использование в дополнение к этому физической нагрузки еще более повышает потерю веса. Все очень просто.

Другой вопрос, что для квалифицированного похудения надо понимать, сколько калорий вы потребляете при употреблении тех или иных продуктов, и сколько вы потратите за счет того или иного вида активности. Эти данные вы легко сможете почерпнуть из нашей книги!

И еще. Необходимо вести каждодневную запись баланса калорий. Зачем, спросите вы? Ведь можно просто смотреть на показатели веса. Нет, этого недостаточно. Вес может определяться наличием жидкости в вашем организме, наполненностью кишечника и рядом других факторов. К тому же важно анализировать, какую стратегию похудения, какие продукты и какие способы физической нагрузки применять.

Успехов вам!



Образец заполнения

Что вы съели и сколько калорий в результате этого заработали	Как и сколько калорий вы потратили
	Основной обмен — 2000 ккал (пример для женщин)
Завтрак — яичница из двух яиц с помидорами — 150 ккал	100 ккал — 2 ч управления машиной 600 ккал — 8 ч сидячей работы
Чашка кофе с сахаром — 17,7 ккал	150 ккал — 1 час гимнастических упражнений
Обед — рис отварной — 337 ккал	416 ккал — 1 ч спортивной ходьбы
Жареная говядина — 170 ккал	
Виноград — 70 ккал	
Банан — 90 ккал	
Ужин — картофель отварной (200 г) — 120 ккал	
Салат из огурцов и помидоров (с легким майонезом) — 165 ккал	
Чай без сахара — 0 ккал	
Итого — 1119,7 ккал заработано за день	Итого — 3266 ккал сожжено за день



[illegible]

Для записей

Что вы съели и сколько калорий в результате этого заработали	Как и сколько калорий вы потратили



[illegible]