

Чтобы уменьшить массу,  
нужно превратить ее в энергию!!!

$$E=mc^2$$



Считаем «Основной обмен» (ОО) - сколько  
калорий затрачивает человек в день:

ОО (юноши) =  $9,99 * \text{вес (в кг)} + 6,25 * \text{рост (в см)} - 4,92 * \text{возраст (лет)} + 5$

ОО (девушки) =  $9,99 * \text{вес (в кг)} + 6,25 * \text{рост (в см)} - 4,92 * \text{возраст (лет)} - 161$

*Малоподвижный (сидячий) образ жизни:*  $ОО * 1,2$

*Активность низкая (занятия спортом от 1 до 3 раз в неделю):*  $ОО * 1,375$

*Активность средняя (спорт от 3 до 5 раз в неделю):*  
 $ОО * 1,55$

*Активность высокая (занятия спортом ежедневно):*  $ОО * 1,725$

*Активность очень высокая (ежедневные активные занятия спортом, например, усиленные тренировки дважды в день, либо тяжёлый физический труд на работе):*  $ОО * 1,9$

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ



**ДВИЖЕНИЕ**



## Расход энергии на различные виды деятельности



активные виды спорта

400-1200 ккал/час

ходьба 6 км/ч

290 ккал/час

работа по дому

260 ккал/час

прогулка

202 ккал/час

поездка на транспорте

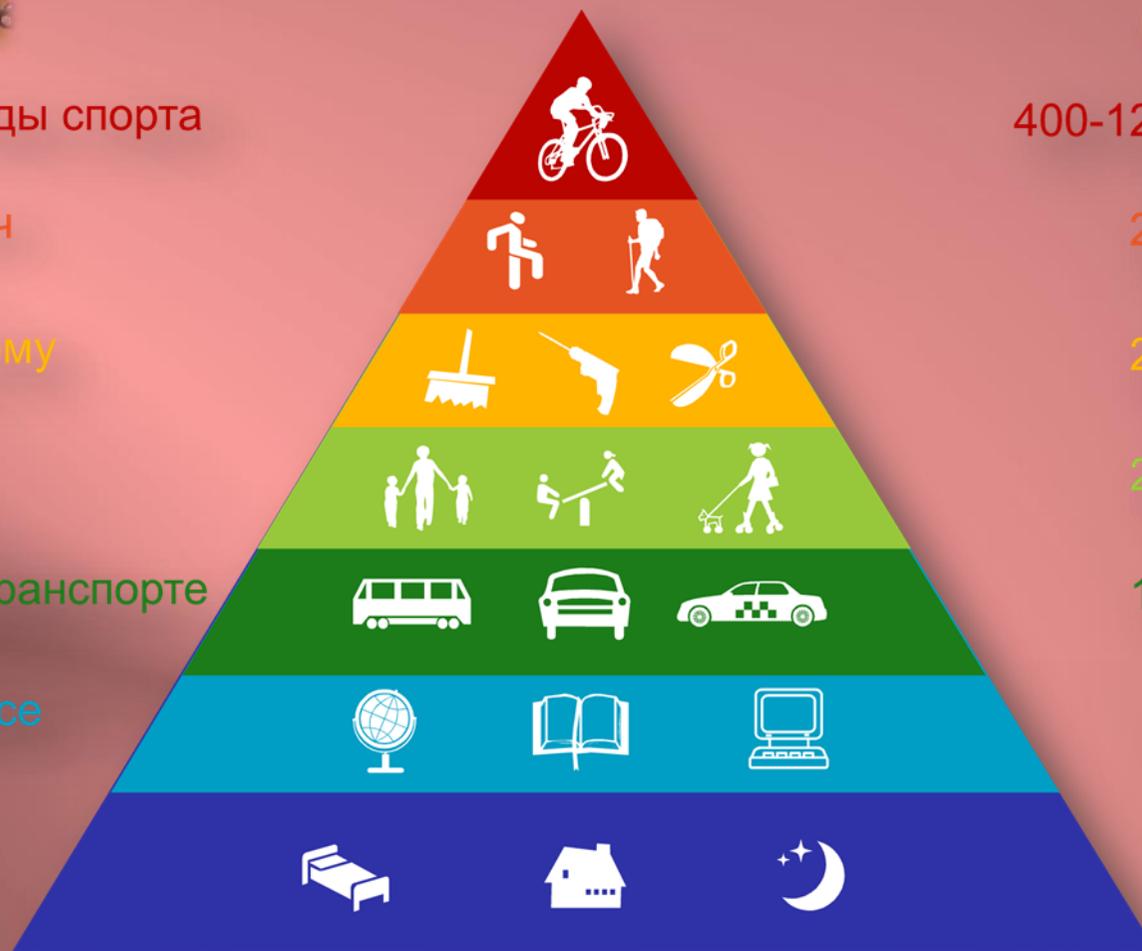
101 ккал/час

учеба в классе

80 ккал/час

сон

46 ккал/час



За сутки школьник затрачивает от 1800 до 2500 ккал энергии, которую необходимо восполнять

