



НУТРИЕНТЫ

Калории

3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории
на грамм
УГЛЕВОДЫ



4 килокалории
на грамм
БЕЛКИ



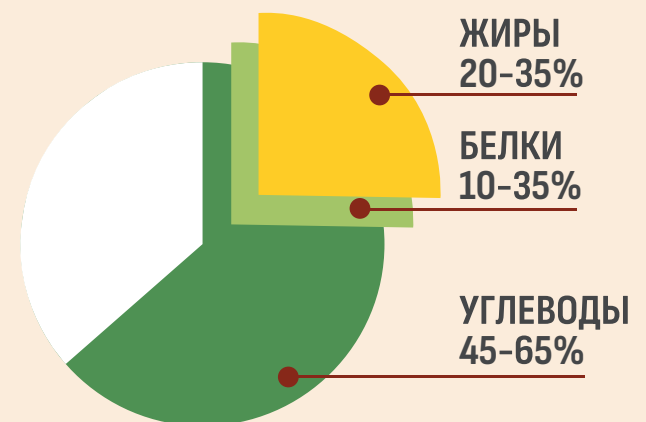
9 килокалорий
на грамм
ЖИРЫ

**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

1 кг
жировой
ткани

содержит

888 г
ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 г
ЖИРА

× 9 килокалорий
на грамм **=** 7992 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

Твой Роспотребнадзор