

Sprawdź, czy Twoja waga jest prawidłowa wykorzystując wskaźnik BMI.

BMI - wskaźnik masy ciała

$$\text{BMI} = \text{waga ciała (kg)} / \text{wzrost (m)}^2$$

WMC < 18	niedowaga
18,5 - 24,9	waga prawidłowa
25 - 29,9	nadwaga
30 - 34,9	otyłość I stopnia
35 - 39,9	otyłość II stopnia
BMI > 40	otyłość III stopnia (patologiczna)

Sprawdź swoje zapotrzebowanie energetyczne.
Za pomocą wzoru wylicz, ile kalorii dziennie powinieneś dostarczać organizmowi,
żeby prawidłowo funkcjonować.

KOBIETY:

$$665,09 + 9,56 \times M + 1,85 \times W - 4,67 \times L$$

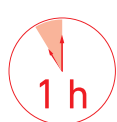
MĘŻCZYŹNI:

$$66,47 + 13,75 M + 5 \times W - 6,75 \times L$$

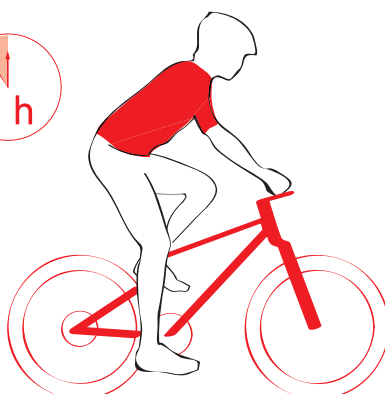
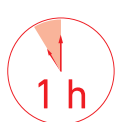
M - masa ciała (kg) W - wzrost (cm) L - wiek (lata)

Każdy wysiłek fizyczny to zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne,
które powinniśmy uwzględnić w swojej diecie.

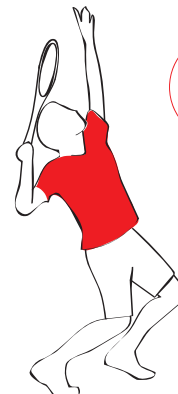
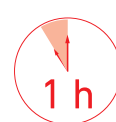
600-650 kcal



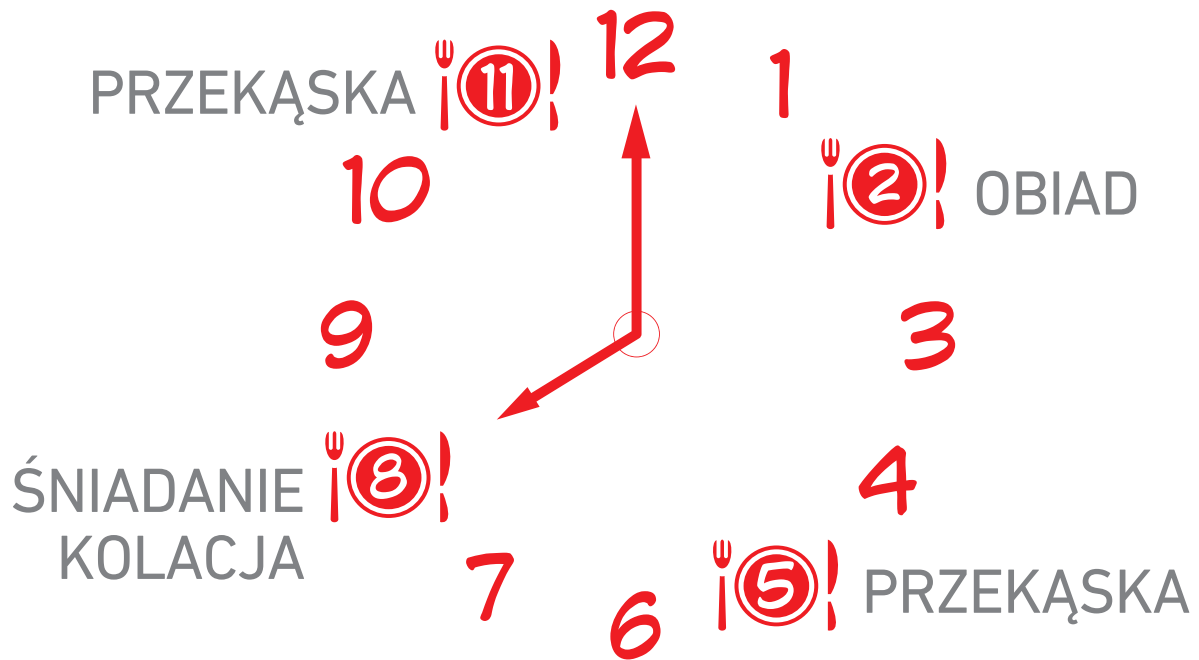
700-800 kcal



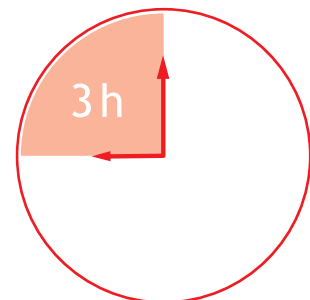
500-600 kcal



Ważniejsze od liczenia kalorii jest systematyczne spożywanie posiłków.
Jedz 4-5 posiłków dziennie, co 3 godziny.



Ostatni posiłek zjedz najpóźniej 3 godziny przed zaśnięciem.



Dbaj o kompleksowe dostawy energii.
Zbilansowana dieta uwzględnia produkty spożywcze z różnych grup.
W trakcie dnia wypijaj około dwóch litrów wody.



produkty
zbożowe



warzywa
i owoce



mleko
i przetwory

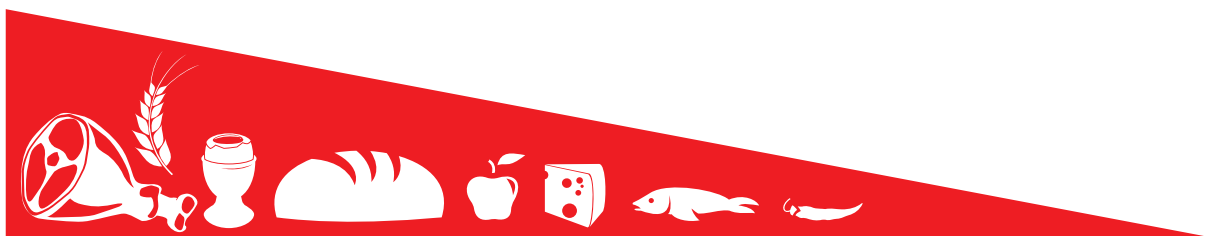


mięso,
ryby i jaja



ograniczone
ilości cukru,
soli i tłuszczu

Węglowodany dostarczają organizmowi najwięcej energii.
Są one przetwarzane na glukozę, z której korzysta mózg i ciało.
Niewykorzystana energia z węglowodanów zamienia się w tkankę tłuszczową,
dlatego też ograniczaj ich spożycie w miarę upływu dnia.



ŚNIADANIE

KOLACJA

Najlepiej wybierać produkty zawierające węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, które uwalniają energię powoli.

INDEKS GLIKEMICZNY*

NISKI poniżej 55

chleb jęczmienny,
chleb gryczany,
chleb z soją i siemieniem lnianym,
chleb z otrębami owsianymi,
pumpernikiel

kasza perłowa, kasza gryczana,
ryż parboiled, makaron z mąki razowej,
makarony al. dente

otręby pszenne i owsiane,
jęczmień, gryka, żyto, pszenica

mleko, jogurt, mleko sojowe,
jogurt sojowy

jabłko, grejpfrut, winogrona, pomarańcza,
brzoskwinia, gruszka, śliwka,
truskawki, poziomki, wiśnie, czereśnie

niestodzone: sok jabłkowy,
sok grejpfrutowy, sok ananasowy

morela suszona

fasolka szparagowa, marchew,
kalafior, brokuły, papryka, kapusta,
zielony groszek, sok pomidorowy bez cukru

fasola, soja, groch, soczewica, fasola Mung

ŚREDNI 50-75

chleb żytni razowy,
chleb pszenny,
pieczywo pita

kaszka kuskus,
ryż biały i brązowy, ryż Basmati,
makaron z mąki oczyszczonej

żytnia i pszenna
mąka razowa, proso

lody

banan, morela, kiwi, mango,
ananas, arbuz

sok pomarańczowy

owoce w syropie, dżem truskawkowy,
rodzynki, suszone figi

słodka kukurydza, burak,
ziemniaki gotowane

miód, cukier

WYSOKI powyżej 75

bagietka, bułki do hamburgerów
i hot-dogów

ryż jaśminowy,
ryż preparowany

słodkie płatki śniadaniowe

suszone daktyle

bób, dynia, ziemniaki pieczone

* Produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują zarówno wysoki szczytowy poziom cukru we krwi, jak i szybki jego spadek. Natomiast powolne przyswajanie i stopniowy wzrost oraz spadek poziomu cukru we krwi po spożyciu produktów o niskim indeksie glikemicznym pozwala ograniczyć napady głodu. Najkorzystniejsze do spożycia są produkty, których indeks glikemiczny nie przekracza 60.

Po całym tygodniu diety i ćwiczeń pozwól sobie na odrobinę przyjemności i spraw sobie nagrodę w postaci ulubionego smakołyku.

W ten sposób unikniesz napadów panicznego głodu.

Oprócz diety pamiętaj także o ruchu.

Pomogą Ci ćwiczenia na naszym kanale [YouTube](#).