

Индивидуальные параметры



Таблица оптимального веса:

женщины				мужчины				Продолжительность Вашей программы снижения и сохранения веса	
рост	Тип телосложения			рос Т	Тип телосложения				
	крупное	среднее	мелкое		крупное	среднее	мелкое	КГ	МЕСЯЦЕВ
147	47-54	44-49	42-45	157	57-64	54-59	51-55		
150	48-56	45-50	43-46	160	59-66	55-60	52-56		
152	50-58	46-51	44-47	162	60-67	56-62	52-56	1-4	1+2
155	51-59	47-53	45-49	165	61-69	58-63	55-59	5-7	2+3
157	52-60	49-54	46-50	168	63-71	59-65	56-60	8-12	3+3
160	54-61	50-56	48-51	170	65-73	61-67	58-62	13-16	4+4
162	55-63	51-57	49-53	173	67-75	63-69	60-64	17-22	5+5
165	57-65	53-59	51-54	175	69-77	65-71	62-66	23-28	6+6
168	58-66	55-61	52-56	178	71-79	66-73	64-68	29-34	7+7
170	60-68	56-63	54-58	180	72-81	68-75	66-70	35-40	8+8
173	62-70	58-65	56-60	183	75-84	70-77	67-72	41-50	9+9
175	64-72	60-67	57-61	185	76-86	72-80	69-74	51-63	10+10
178	66-74	62-69	59-64	188	79-88	74-82	71-76	64-78	11+11
180	67-76	64-71	61-66	190	88-91	76-84	73-78	79-90	12+12
183	70-79	66-72	63-67	193	83-93	78-86	75-80		

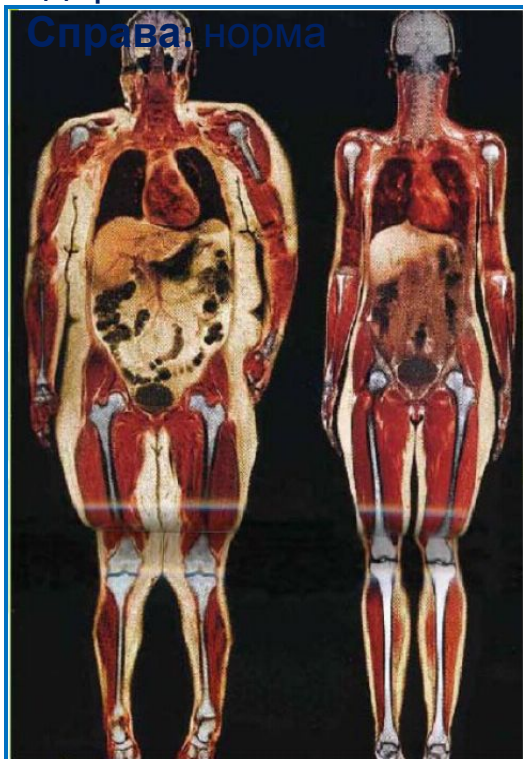


Уровень внешнего жира

Жир в организме

Слева: риск для здоровья

Справа: норма



Процентное содержание жира в организме

Женщины				возраст	Мужчины			
супер	норма	среднее	плохо		супер	норма	среднее	плохо
18.2	22.1	25.0	>29.6	20 - 24	10.8	14.9	19.0	>23.3
18.9	22.0	25.4	>29.8	24 - 29	12.8	16.5	20.3	>24.3
19.7	22.7	26.4	>30.5	30 - 34	14.5	18.0	21.5	>25.2
21.1	24.0	27.7	>31.5	35 - 39	16.1	19.3	22.6	>26.1
22.6	25.6	29.3	>32.8	40 - 44	17.5	20.5	23.6	>26.9
24.3	27.3	30.9	>34.1	45 - 49	18.6	21.5	24.5	>27.6
25.2	28.2	31.8	>35.1	50 - 54	19.2	22.1	25.1	>28.2
26.6	29.7	33.1	>36.2	55 - 59	19.8	22.7	25.6	>28.7
27.4	30.7	34.0	>37.3	60 +	20.2	23.3	26.2	>29.3



Высокий уровень жира в организме приводит к таким проблемам как: неправильное кровообращение, сахарный диабет, рак...

Для спортсменов и людей атлетического телосложения, которые тренируются минимум от 8 до 10 часов в неделю, показатель для женщин от 10 до 18%, для мужчин от 5 до 15%



Уровень воды в организме

75% нашего тела состоит из воды

Каждый день теряем **1,7 л** воды через дыхание, пот, опорожнения и т. д.

Мозг на **90%** состоит из воды

Увлажняет воздух в легких

Помогает органам лучше усваивать питательные элементы

Транспортирует кислород и питательные элементы в клетку

Кровь на **83%** состоит из воды

Очищает

Мышцы на **75%** состоят из воды



Помогает в обмене веществ

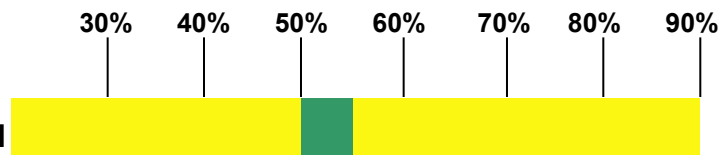
Регулирует температуру тела

Защищает наши органы

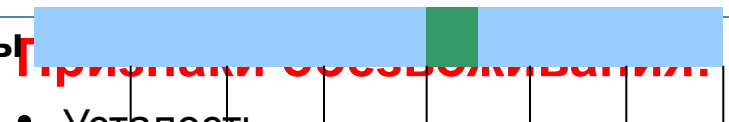
Кости содержат **22%** воды

Защищает и увлажняет наши суставы

женщины



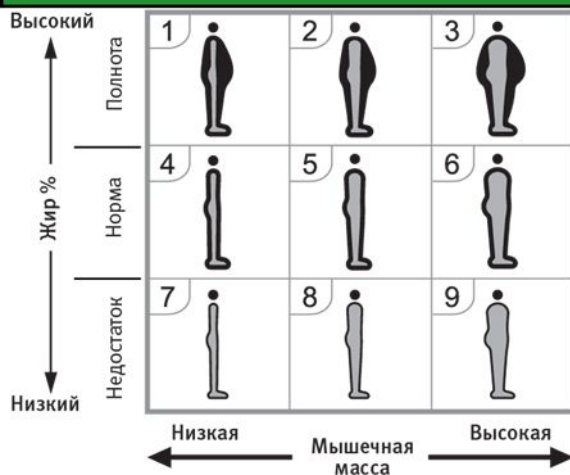
мужчины



- Усталость
- Пониженная энергия
- Головная боль
- Головокружение
- Изжога, запоры
- Боли и судороги мышц
- Высокое/низкое давление
- Проблемы с почками
- Сухие губы, кожа, рот
- Затрудненное дыхание

>20% обезвоживание - РИСК СМЕРТИ

Мышечная масса и физическая оценка организма



Мышечная масса (в кг.)

Физическая оценка в цифрах(1-9).



Показатель мышечной массы

дает возможность видеть изменения мышечной массы, это необходимо для корректировки в рационе белков и ккал.

(Каждый килограмм мышечной массы сжигает около 25 килокалорий в день!)

1. **Скрытое ожирение.**

Вы имеете высокий уровень жира и низкую мышечную массу.

2. **Ожирение.**

Вы имеете большой % жира и меньше чем средняя мышечную массу.

3. **Плотное телосложение.**

Вы имеете одинаково большой % жира и большую мышечную массу.

4. **Не тренированный.**

Вы имеете средний % жира и среднюю мышечную массу.

5. **Нормальный.**

Вы имеете оптимальный % жира и среднюю мышечную массу.

6. **Стандартно-мускулистый.**

Вы имеете средний % жира и выше нормы мышечную массу.

7. **Худой.**

Вы имеете ниже нормы мышечную массу и ниже нормы % жира.

8. **Худой и мускулистый.**

Вы, при норме мышечной массы, имеете ниже нормы % жира.

9. **Очень мускулистый.**

Вы имеете выше нормы мышечную массу и ниже нормы % жира.

Уровень Обмена Веществ и метаболический возраст



Уровень Обмена Веществ (BMR)

Эта опция позволяет определить количество калорий, необходимое для осуществления обменных процессов в организме и нормальной работы дыхательной, кровеносной, нервной систем, печени, почек и других органов.

«Показатель Базального Метаболизма» (ПБМ), **«метаболический возраст»**, показывает какому возрасту, в среднем, соответствует скорость обменных процессов в вашем организме.

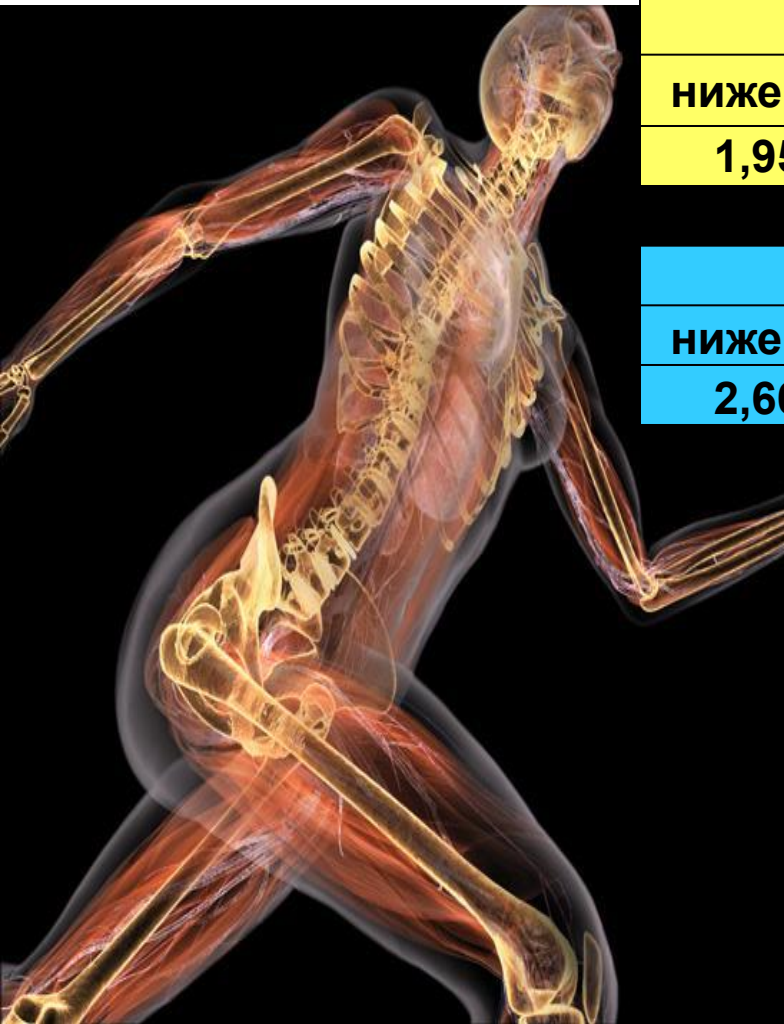


Что делать, если ваш «метаболический возраст» выше, чем реальный возраст?

Пример: 30-летней женщине с 35-летним **«метаболическим возрастом»** необходимо пересмотреть её фитнес программу и образ жизни с точки зрения здоровья.

Таким образом вы улучшаете ПБМ.

Костная масса



Вес костной массы

Женщины			
ниже 50 кг	от 50 до 75 кг	от 75 до 90 кг	выше 90 кг
1,95 кг	2,4 кг	3,1 кг	3,3 кг

Мужчины			
ниже 65 кг	от 65 - 95 кг	от 95 – 110 кг	выше 110 кг
2,66 кг	3,29 кг	4,0 кг	4,3 кг

**Риск остеопороза:
50% женщин, 20% мужчин**

ДОБАВИТЬ

- Кальций
- Физ. нагрузку
- Витамины С, D, K
- Магний

УБРАТЬ

- Никотин
- Алкоголь
- Газировки
- Кофеин
- Диеты
- Стрессы



Уровень внутреннего (висцерального) жира

Жир в области живота **окружает** жизненно важные органы человека.

Высокий уровень жира в области живота увеличивает риск таких проблем как: гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и др.



Уровень висцерального жира в % (жир в области живота)

1-2	3-4	5-6	7-9	больше 10
идеальный уровень	нормальный уровень	средний уровень	очень большой уровень	опасный для здоровья