

с 19 по 25 января 2026 года – **Неделя популяризации подсчета калорий**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

**Помните, что подсчёт калорий – это не наказание,
а способ лучше понять своё тело и его потребности!**

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.».



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

ДОЛГОСРОЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Регулярный контроль калорийности закладывает основы
устойчивых пищевых привычек, снижает риск рецидивов
набора веса после диет, способствует гармоничному
отношению к еде, как к источнику энергии.**





ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ РАЦИОНА

Учитывает возраст, пол, вес, рост (расчёт через формулы вроде Миффлина – Сан Жеора), образ жизни (сидячая работа, интенсивные тренировки), особые состояния (беременность, реабилитация после болезней).



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Контроль калорийности снижает риски ожирения, сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, метаболического синдрома.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Фиксируя калории, человек лучше понимает состав рациона, замечает скрытые источники «пустых» калорий (сладости, газировка, фастфуд), учится выбирать более питательные продукты.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Подсчёт калорий — научно обоснованный инструмент для управления массой тела:

- для похудения требуется дефицит калорий (потребление < расход);
- для набора массы — профицит (потребление > расход);
- для поддержания веса — баланс (потребление = расход).

