

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





#ТЫСИЛЬНЕЕ  
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



## 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  
TAKZDOROVO.RU

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

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





ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

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

Акция «Национальный день здорового питания»  
#ТЫСИЛЬНЕЕ  
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).

Акция «Национальный день здорового питания»  
#ТЫСИЛЬНЕЕ  
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU