Хорошо спланированная диета обеспечивает своевременный прием питательных веществ и восполнение энергозатрат, что в свою очередь является базой полноценной тренировочной программы. Недостаток калорий в рационе во время тренировок может привести к потере мышечной массы и силы, увеличить подверженность болезням, перенапряжению и/или перетренированности. Соблюдение правильной диеты как часть тренировочной программы помогает оптимизировать процесс и предотвратить перетренированность.

Энергозатраты –

**BMR (Basal metabolic rate)**

**NEAT (Non-exercise associated thermogenesis)**

**EAT (Exercise associated thermogenesis)**

**TEF (Thermogenic effect of feeding)**

**TEE (Total Energy Expenditure)** - общее количество необходимых калорий (BMR + EAT + NEAT + TEF)

Самый простой метод подсчета основан на калориях из расчета на килограмм веса.

26 - 30 кк в день на килограмм веса - для обычных здоровых людей с сидячим образом жизни и небольшой физической активностью

31 - 37 кк - для тех, кто занимается средне-интенсивной физической активностью 3-5 раз в неделю

38 - 40 кк - для тех, у кого высоко активная работа или очень активный образ жизни

Для тех, кто занимается СИЛОВЫМ тренингом (атлеты), количество больше (и обратите внимание на количество тренировок в неделю):

41 - 50 кк - для тех, кто МНОГО занимается силовым тренингом (к примеру, 15-20 часов в неделю)

50 и больше - для тех, кто занимается силовым/экстремальным тренингом

Формулы подсчёта необходимой калорийности

Многие люди переоценивают свою активность, недооценивают процент жира в организме, неверно оценивают калорийность своей пищи, из-за чего они могут получить неправильные цифры.

Далее вам нужно определиться со своими целями: потерять вес или набрать массу. Вместо использования стандартной схемы (плюс или минус 500 калорий в день от TEE) следует отниматься или прибавлять определенный процент от получившейся цифры.

* чтобы набрать массу - прибавьте 10-20% калорий к получившейся цифре
* чтобы потерять вес - отнимите 10-20%

Далее следует наблюдать за своими изменениями в плане веса и объемов и при необходимости корректировать их.

BMR = 370 + (21.6 x LBM) Где LBM = [вес (кг) x (100 - %жира)]/100

* 1.2 = сидячий образ жизни, сидячая работа, очень мало или отсутствие спортивных занятий
* 1.3-1.4 = легкая активность (немного дневной активности + легкие упражнения 1-3 раза в неделю)
* 1.5-1.6 = средняя активность (тренировки 3-5 раз в неделю)
* 1.7-1.8 = высокая активность (активный образ жизни и тяжелые тренировки 6-7 раз в неделю)
* 1.9-2.0 = экстремально-высокая активность (спортивный образ жизни, физический труд, ежедневные тренировки и тд)

Потребность в макронутриентах – Белок

* Силовой тренинг -> 1.2 - 1.6 грамм на килограмм веса
* Тренировки на выносливость -> 1.4 - 1.8 грамм
* Молодой, растущий организм -> 1.8 - 2.2 грамм

Жиры

Среднее или худое телосложение: 1 - 2 грамма жиров на килограмм тела

Высокий процент жира: 1-2 грамма на 1 кг. сухой массы

Углеводы

Для занимающихся спортом обычно приводятся следующие формулы:

средняя активность: 4.5 - 6.5 грамма на килограмм

высокая активность: 6.5 - 9 грамм на килограмм

Но для "обычных" людей рекомендуют посчитать необходимую калорийность углеводов, вычитая из общей калорийности жиры и белок. Напоминаю, что 1 грамм белка = 3.8кк, 1 грамм жира = 9.3кк, 1 грамм углеводов = 4.1 кк.

Т.е. количество углеводов =общая калорийность - ([белок в граммах х 4] + [жиры в граммах x 9])]

Максимальная скорость похудения - для этого нужно определить количество жира в организме, умножить это значение на 31 ккал. Вот на сколько вы потенциально можете уменьшить ваш ежедневный рацион питания.

Людям, которые придерживаются общей фитнес-программы (к примеру, делают упражнения 30-40 минут в день, 3 раза в неделю) в целом требуется такое же количество калорий, как и при обычной, не спортивной диете (1800-2400 ккал в день, или 25-35 ккал/день/кг , для людей с массой тела 50-80 кг), потребности в энергии у таких людей достаточно невысокие (200-400 ккал/за одну тренировку).

Диета с недостаточной калорийностью рациона может привести к различным заболеваниям, состоянию перетренированности, снижению спортивных показателей, потере веса (включая мышечную массу)