### **1. Цели питания:**

* Уменьшение жировой массы.
* Набор мышечной массы.
* Поддержание здоровья (особенно улучшение пищеварения).

### **2. Физические параметры:**

* **Возраст:** 30 лет.
* **Пол:** Женский.
* **Рост:** 165 см.
* **Текущий вес:** 72 кг.
* **Целевой вес:** 65 кг.
* **Процент жировой массы:** 30% (приблизительно).

### **3. Образ жизни и физическая активность:**

* **Уровень активности:** Умеренно активный (ежедневные прогулки и занятия фитнесом 3 раза в неделю).
* **Тип тренировок:** Силовые тренировки, растяжка.
* **График тренировок:** Понедельник, среда, пятница, утро.

### **4. Медицинские ограничения:**

* **Хронические заболевания:** Лёгкий гастрит (рекомендовано избегать острой и жирной пищи).
* **Аллергии или непереносимости:** Непереносимость лактозы.
* **Рекомендации врачей:** Повышать количество клетчатки и пить больше воды.

### **5. Текущие привычки питания:**

* **Количество приёмов пищи в день:** 3 основных приёма и 1 перекус.
* **Предпочтительные продукты:** Овощи, ягоды, курица, рыба, орехи, гречка.
* **Нелюбимые продукты:** Грибы, баклажаны, баранина.
* **Особенности диеты:** Нет строгих ограничений, но предпочтение — сбалансированное питание.

### **6. Режим дня:**

* **График приёмов пищи:**
  + Завтрак: 8:00
  + Обед: 13:00
  + Ужин: 19:00
  + Перекус: 16:00.
* **Перерывы между приёмами пищи:** 4–5 часов.
* **Время подъёма и отхода ко сну:**
  + Подъём: 7:00.
  + Сон: 23:00.

### **7. Энергетические потребности:**

* **Базовый уровень метаболизма (BMR):** 1450 ккал (рассчитано с помощью формулы).

### **8. Доступ к продуктам питания:**

* **Бюджет на питание:** 15 000 рублей в месяц.
* **Доступность продуктов:** Широкий выбор в супермаркетах, сезонные овощи и фрукты доступны.
* **Готовка:** Возможность готовить дома.

### **9. Дополнительно:**

* **Добавки:** мультивитамины и Омега-3.
* **Алкоголь и кофеин:** Кофе — 1 чашка утром, алкоголь — редко.