

Вес  
кг

Рост  
см

Возраст  
лет

## 1 Рассчитайте свой базовый обмен веществ (БОВ)



$$\text{БОВ} = (10 \times \dots \text{ кг}) + (6,25 \times \dots \text{ см}) - (5 \times \dots \text{ лет}) - 161$$



$$\text{БОВ} = (10 \times \dots \text{ кг}) + (6,25 \times \dots \text{ см}) - (5 \times \dots \text{ лет}) + 5$$

Мой БОВ ..... Ккал

## 2 Выберите минимальную и максимальную физ. активность (ФА), характерную для вас

**1,2** – сидячий образ жизни

**1,375** – низкий уровень активности (тренировки 1-3 раза в неделю)

**1,55** – средний уровень (3-5 тренировок в неделю)

**1,725** – активный образ жизни (6-7 тренировок)

**1,9** – высокоактивный образ жизни  
(2 тренировки в день + физическая работа)

## 3 Рассчитайте норму калорий

**БОВ × ФА min. =** ..... Ккал

**БОВ × ФА max. =** ..... Ккал

**ЭТОТ**  
ПРОМЕЖУТОК  
И ЕСТЬ ВАША  
**НОРМА**  
КАЛОРИЙ