



# НУТРИЕНТЫ

## Калории

### 3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории  
на грамм  
**УГЛЕВОДЫ**



4 килокалории  
на грамм  
**БЕЛКИ**



9 килокалорий  
на грамм  
**ЖИРЫ**

**КАЛОРИИ – ЭТО КОЛИЧЕСТВО  
ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ**

Источники калорий – макронутриенты

### КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем получить из углеводов, белков и жиров:



### КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани  
содержит примерно  
888 г жира

1 кг  
жировой  
ткани

содержит

888 г  
ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 г  
ЖИРА

$888 \times 9 = 7992$   
килокалорий на грамм = килокалории на 1 кг

Чтобы сбросить 1 кг жира,  
человеку нужно сжечь больше  
калорий, чем он потребил

Чтобы набрать 1 кг жира, нужно  
потребить гораздо больше калорий,  
чем сжег

### 1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:



30 часов  
деловых встреч



13,5 часа  
шопинга



8,5 часа  
косьбы травы



5 часов  
йоги