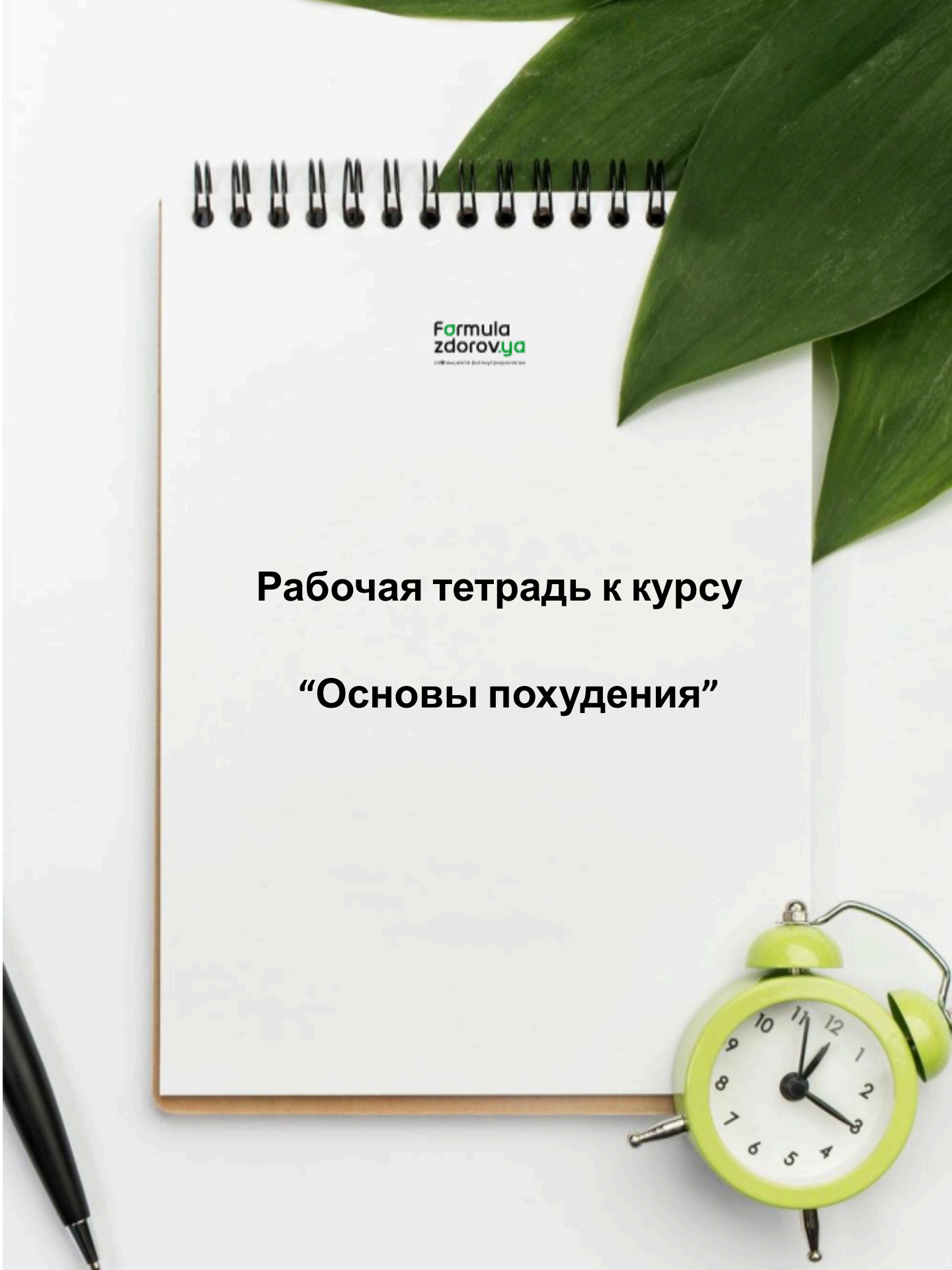
Formula zdorov.ua

Рабочая тетрадь к курсу

“Основы похудения”



Formula zdorov.ya

Как пользоваться рабочей тетрадью?

Дорогие участницы!



Мы создали для вас рабочую тетрадь, чтобы помочь вам лучше разобраться в материалах каждого урока, систематизировать свои знания и начать отслеживать изменения в мышлении и поведении во время обучения.

Вы можете распечатать этот документ и заполнять его от руки, а можете завести блокнот и вести в нем личные записи. Эти размышления помогут вам лучше познакомиться с собой и наметить вектор перемен.

К каждому модулю будет своя рабочая тетрадь. Поэтому каждый раз скачивайте новую версию.

Здесь вы можете:

- записывать важные вам мысли из уроков выполнять практические задания
- вести самоанализ и фиксировать свои наблюдения о теле и самочувствии

Пусть эта рабочая тетрадь помогает вам на пути к изменениям как во время курса, так и после него!

Formula zdorov.ua
online-школа фитонутрициологии

Модуль 1

Фундамент стройности

Практика 1

Пройдите тест к уроку “ТОП-25 ошибок худеющих: привычки и неправильные действия”, который покажет, почему вам сложно снижать вес. Прочитайте **ТОП-25 типичных ошибок худеющих** и поставьте галочки напротив ошибок, которые вы допускали.

Узнайте, что необходимо делать и чему нужно научиться, чтобы не допускать этих ошибок

Тест «Что мешает мне похудеть»

№	Ошибки	Чему нужно научиться/ что нужно делать	Диагностика
1	Не знать свою реальную потребность в калориях для снижения веса	Рассчитать необходимое количество калорий для снижения веса	
2	Не считать калории - нет реального дефицита	Научится считать калории за день	
3	Использовать в рационе калорийные бомбы	Разобраться, какие продукты имеют много калорий	
4	Готовить калорийно	Научится готовить щадящими способами	
5	Переедать полезное	Разобраться с допустимыми нормами и порциями	
6	Покупать продукты-триггеры	Найти свои продукты-тригерры и перестать их покупать	
7	Ходить за покупками голодной	Планировать свои походы за едой	
8	Не знать что покупать	Составлять чек-лист покупок	
9	Не планировать приемы пищи	Планировать свой рацион на неделю вперёд	

10	Не иметь дома запас полезных продуктов	Создавать дома запас продуктов, помогающих соблюдать здоровый рацион	

Formula zdorov.ua
онлайн-школа фитонутрициологии

№	Ошибки	Чему нужно научиться/ что нужно делать	Диагностика
11	Переедать углеводы и жир, недоедать белка и клетчатки	Сбалансировать свой рацион	
12	Не понимать что ешь	Разобраться какие продукты относятся к белкам, жирам, углеводам и клетчатке	
13	Допускать сильный голод	Есть сытно, но при этом низкокалорийно	
14	Не правильно распределяют пищу в течение дня	Узнать, как оптимально необходимо распределить приемы пищи	
15	Постоянно перекусывать	Научиться есть так, чтобы промежутки между едой были минимум 3,5-4 часа	
16	Есть быстро, на ходу, не уделять внимание процессу еды	Научиться есть медленно и осознанно	
17	Не брать здоровую еду с собой	Знать, что можно взять на работу и организовать этот процесс	
18	Бросаться в крайности - то сильно урезать рацион, то переедать	Перестать использовать диеты, научиться питаться сбалансировано	
19	Выпивать калорий больше, чем есть	Узнать какие напитки низкокалорийные и будут способствовать сытости, убрать сладкие напитки из рациона	

20	Изнурять себя в спортзале	Подобрать комфортную и достаточную физическую активность	
21	Наказывать себя за срывы	Уметь предупреждать срыв, а если он произошел, то знать, как правильно из него выходить	
22	Поздно ложиться спать	Наладить режим дня	
23	Расстраиваться из-за остановки веса	Понять причины остановки веса и узнать, что делать, чтобы вес снижался равномерно. Понять, что такое плато и как из него можно выйти.	
24	Ориентироваться на быстрый результат, а не на перестройку образа жизни.	Создать свой здоровый образ жизни.	
25	Не иметь глубинной мотивации: “Зачем я хочу похудеть”	Найти свою глубинную внутреннюю мотивацию.	

А теперь выберите из всех перечисленных ошибок 3 ключевые ошибки, которые **наиболее** вам свойственны и начните над ними работать.

Затем, напишите еще 3 ошибки, которые вам свойственны. После того, как вы научитесь работать с ключевыми тремя ошибками, переходите работать над следующими.

Мои ключевые ошибки:

1._____

2._____

3._____

Другие ошибки, которые я хочу исправить:

1._____

2._____

3._____

Практика 2

Посмотрите урок **“Как провести замеры и рассчитать оптимальный вес для вашего возраста и роста”** и выполните правильные замеры объемов тела

Объем талии _____
Объем живота _____
Объем бедер _____

Выполните расчеты нормальной и оптимальной массы тела.

1. Рассчитайте свою нормальную массу тела:

а) базовая формула

Вес нормальный = Рост (см) - 100

б) сделайте поправку на рост:

- при росте до 155 см из роста (см) вычитается 95
- при росте 155—165 см из роста (см) вычитается 100
- при росте 166—175 см — вычитается 105
- при росте свыше 175 см — вычитается 110

в) сделайте поправку на свой тип телосложения (нормостеническое, гиперстеническое и астеническое):

- астенический (тонкокостный) тип телосложения - из результата необходимо вычесть 10%,
- гиперстенический (ширококостный) тип телосложения - к результату нужно прибавить 10%.

Для того чтобы узнать, какой твой тип телосложения достаточно измерить сантиметром окружность самого тонкого места на запястье. Полученная окружность в сантиметрах и будет необходимым показателем:

Тип телосложения	**Окружность запястья**
Нормостенический (нормальный)	15-17 см
Гиперстенический (ширококостный)	более 17 см
Астенический (тонкокостный)	менее 15 см

Например: рост 178 см, окружность запястья 14 см

(176 – 105) – 10% = 64 кг

Запишите: мой нормальный вес _____

Formula zdorov.ua

2. Рассчитайте свой оптимальный вес, сделав поправку на возраст и рождение детей.

Вес оптимальный = нормальная масса тела + 1,6 кг на каждые 10 лет (с 35 лет) + 1,1 кг на каждого ребенка.

Например:
Нормальная масса 63 кг, возраст 58 лет, 3-е детей

63 кг + 1,6 кг (с 35 лет до 45 лет) +1,6 кг (с 45 лет до 55 лет) + 3,3 кг = 69,5 кг

Запишите: моя оптимальная масса тела _____

3. Рассчитайте свой ИМТ, чтобы понять насколько ваш настоящий вес больше нормы.

Для этого вес тела в килограммах следует разделить на величину роста в метрах, возведенную в квадрат, т.е.: вес (кг)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Запишите: свой ИМТ _____

4. Соотнесите свой ИМТ с таблицей - какой категории соответствует ваш вес?

Тип массы тела	**ИМТ**	**Риск сопутствующих болезней**

Дефицит массы тела	<18.5	Низкий
Идеальная масса тела	18.5-20.9	Обычный
Нормальная масса тела	21-24.9	Обычный
Избыточная масса тела	25-29.9	Повышенный
Ожирение I степени	30-34.9	Высокий
Ожирение II степени	35-39.9	Очень высокий
Ожирение III степени	<40	Чрезвычайно высокий

Запишите: мой вес соответствует _____

5. Напишите, на какое количество кг вы бы хотели снизить вес?

_____

6. Если вы снизите вес на желаемое количество кг, то какой категории по таблице ИМТ будет соответствовать ваш вес

_____

Formula zdorov.ya

Практика 3

Посмотрите **“Как рассчитать свою суточную потребность в калориях и скорость снижения веса?”** и сделайте расчеты Суточной Потребности в Калориях, Необходимого Количества Калорий для снижения веса.

1. Вычислите свой ООВ – основной (базовый) обмен веществ по формуле Миффлина-Сан Жеора:

ООВ = (10 × вес в кг) + (6.25 × рост в см) - (5 × возраст) - 161

Например, вес 104 кг, рост 160 см, возраст 45 лет

ООВ = (10 х 104) + (6,25 х 160) - (5 х 45) = 1654 ккал

Запишите полученную цифру: мой ООВ _____

2. Определите ваш коэффициент физической активности (КФА)

- **КФА = 1,2 (низкий)** – малоподвижный образ жизни, отсутствие занятий спортом, сидячая работа, до 4 тыс. шагов в день
- **КФА = 1,38 (малый)** – 20 минут один-три раза в неделю: зарядка, велосипед, баскетбол, плаванье и т.п., ходьба 4-5 тыс. шагов

- **КФА = 1, 46 (умеренный)** – тренировки 4-5 раз в неделю, хорошая активность в течение дня – 6000-7000 шагов в день.
- **КФА = 1, 55 (средний)** – 30-60 минут 3-4 раза в неделю / 8000-9000 шагов в день.
- **КФА = 1,64 (повышенный)** - ежедневные тренировки, высокая дневная активность от 9000 до 10000 + шагов в день.
- **КФА = 1, 72 (высокий)** – ежедневные ультра-интенсивные тренировки 5-7 дней в неделю и высокая дневная активность – от 12000 + шагов в день.
- **КФА = 1,9 (очень высокий)**: чрезвычайно активные и/или очень энергозатратные виды деятельности. Зачастую этого уровня активности очень трудно достичь.

Запишите полученную цифру: мой КФА _____

Formula zdorov.ua

НКК = СПК – 20%

3. Определяем вашу суточную потребность в калориях (СПК):

СПК = ООВ х КФА

Например, 1654 Х 1,2 = 1985 ккал

Запишите полученную цифру: моя СПК _____

4. Определите вашу скорость снижения веса

а) хочу снижать вес от 300 до 600 г в неделю – медленная - 20%
б) хочу снижать вес от 600 до 800 г в неделю – средняя - 30%
в) хочу снижать вес от 800 г -1 кг в неделю - быстрая - 40%

Запишите полученную цифру: моя скорость снижения веса _____

5. Рассчитайте необходимое количество калорий для снижения веса (НКК)

а) при медленной скорости:

б) при средней скорости снижения веса: НКК = СПК – 30%

в) при быстрой скорости снижения веса: НКК = СПК – 40%

Запишите полученную цифру: моё НКК _____

НКК = СПК – 30%

НКК = СПК – 40%