## ****РОЛЬ КАЛОРИЙ В НАШЕЙ ЖИЗНИ****

Еда, попадая в наш организм, начинает перевариваться, усваиваются определенные питательные вещества. Образуется некая энергия, которую организм должен израсходовать за день. От вашего образа жизни и физической нагрузки зависит расход энергии. Если физическая нагрузка минимальна (вы потребили калорий больше нормы) – вы потолстеете. Если физическая нагрузка больше нормы (вы потребили калорий меньше нормы) – вы похудеете. Если, к примеру, перед сном вы плотно поели, то во время сна вы не будете расходовать энергию, и все уйдет на образование жировых отложений.

Калория – это единица процесса энергетического обмена, равная количеству теплоты, необходимому для нагревания 1 миллилитр воды на 1 градус по Цельсию. В организме все энергетические процессы измеряют в килокалориях (сокращенно – ккал).

**Имеет значение не количество калорий, а их источник**

Исследование, проведенное Университетом Калифорнии, развеяло популярный миф о том, что причина лишнего веса – это лишние калории в пище. Оказалось, что это не совсем так. Имеет значение не количество калорий, а их источник.

При одинаковой калорийности белки и жиры по-разному влияют на организм. Белковая пища требует в 10-20 раз больше энергии для усвоения, чем сахар и животные жиры.

Получается, что "опасные" калории – это сладкая и жирная пища. А "самые опасные" калории человек получает из мягкой пищи, обработанной промышленным способом: колбас, сладкой выпечки.

Калорий, полученных из белковой пищи и из сложных углеводов (овощи, зерновые), не стоит опасаться, так как на усвоение этих продуктов организм тратит много энергии.

Кроме того, белки и сложные углеводы обычно встречаются в комплекте с необходимыми витаминами и минералами, чего нельзя сказать о сладкой и жирной пище из супермаркетов.

## <http://www.vkusno-polezno.com/wp-content/uploads/2012/02/kalorii.jpg>

## ****СЕМЬ ХИТРЫХ СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ 500 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ****

Воздержавшись всего от 500 калорий в день, можно потерять как минимум полкилограмма за неделю.

1. Ешьте из меньшей тарелки. Например, вместо 30 сантиметровой тарелки возьмите тарелку с диаметром 25 сантиметров. Так вы съедите на 20-255 меньше, что как раз и составит около 500 калорий.

2. Откажитесь от сладких газированных напитков. Всего в 300 миллилитрах газировки содержится от 150 до 180 калорий. Откажитесь всего от трех банок в день - и результат не заставит себя ждать!

3. Больше двигайтесь. Попробуйте вставать и ходить по комнате, когда разговариваете по телефону. Или просто напевайте и выстукивайте мелодию ногами, когда сидите за столом.

4. Не ешьте перед телевизором. Во время просмотра телевизора мы в среднем съедаем на 288 калорий больше.

6. Недоедайте. Постарайтесь оставлять на тарелке примерно 25% порции каждый раз, когда едите. Если обычно вы съедаете 2000 калорий в день, это позволит вам урезать 500 калорий.

**Полезные советы**

1. Высыпайтесь. Бессонница и дефицит сна заставляют нас есть чаще и больше.

2. Ешьте завтрак.

**3. Не ходите в продуктовый магазин голодными.  4. Замените гарниры тушеными овощами.** .  
**5. Запекайте, а не жарьте.**

**6. Смейтесь чаще.** Те, кто заразительно смеётся примерно 10-15 минут каждый день, сжигает дополнительно 10-40 калорий в сутки.

**сжигаем калории,**

**занимаясь спортом**

**Легкий бег** в среднем сжигает в среднем около 490 калорий в час при среднем весе 70 кг.

**Кручение обруча** сжигает около 210 калорий за 30 минут или 400 - 600 калорий в час в зависимости от интенсивности. Можно увеличить расход калорий, если стоять на одной ноге или делать легкие танцевальные движения.

**Прыжки со скакалкой** это интенсивная физическая активность, которая сжигает 170 - 205 калорий за 15 минут. Начинать можно с 1-2 минут прыжков на скакалке, делая перерывы по 10-15 секунд, и постепенно довести до 15 минут в день.

**Медленная ходьба** со скоростью около 3,2 км в час сжигает около 175 калорий в час, в то время как **быстрая ходьба** со скоростью 6,4 км в час сжигает около 440 калорий в час.

**Плавание по дорожкам в бассейне** сжигает в среднем 476 калорий в час, при этом интенсивнее всего сжигает калории плавание стилем баттерфляй – 576 калорий в час.

**Приседания** – один из интенсивных физических упражнений помогает сжечь около 200-400 калорий за полчаса. Чтобы точно определить, сколько калорий вы будете сжигать во время приседаний, умножьте свой вес на 0,095, а после этого умножьте полученное число на количество минут, которое вы выполняете упражнение.

Качая **пресс**, можно сжечь около 4 калорий в минуту и 8 калорий в минуту при интенсивных занятиях на укрепление пресса.

**Прыжки на батуте** сжигают около 42 калорий за 10 минут, в то время как прыжки на месте "звездочка" (при прыжке ноги в стороны, руки вверх) около 10 калорий в минуту.

**Танцы** сжигают около 200-300 калорий в час.

**Езда на велосипеде** сжигает в среднем 290 -430 калорий в час в зависимости от скорости.

**5 способов сжечь**

**100 килокалорий**

1. Интенсивное плавание в бассейне в течение 10 минут поможет избавиться от 100 килокалорий. Также ритмичные упражнения аква-аэробики за 20 минут помогут растопить 150 килокалорий.  
2. Пробежка по парку в среднем или медленном темпе, конечно, без остановок – и за 10 минут 100 килокалорий как и не бывало. Такой же эффект имеет ходьба на протяжении 20-25 минут.  
3. Танцы от души. Включай любимую музыку и танцуй дома. За 15 минут танцевальной импровизации сможешь сжечь от 100 до 150 килокалорий.  
4. Прогулка с собакой. Выгуливая домашнего любимца, за 20-30 минут ты сможешь сжечь более 100 килокалорий. Результат можно удвоить, если в то время, как твой пес будет резвиться, ты попрыгаешь на скакалке без остановки 4-5 минут.  
5. Забудь о лифте. Если в течение 15 минут ходить вверх-вниз по лестнице, можно сжечь 100-120 килокалорий. Хочешь, чтобы твои ноги были стройными и подтянутыми? Забудь о лифте, даже если живешь на 10 этаже.