

Внеклеточная жидкость

Содержание внеклеточной жидкости в Вашем организме составляет 24 кг

Идеальный показатель содержания внеклеточной жидкости в организме 15.4 - 22.8 кг

Внеклеточная жидкость - это и межклеточная жидкая среда и плазма крови и транскеллюлярная жидкость, содержащаяся в спинномозговом канале, желудочно-кишечном тракте, мочевом пузыре. Нарушения внеклеточной гидратации являются наиболее частой причиной нефрологических, кардиогенных и местных отеков.

Основной обмен

Ваш показатель Основного обмена 1954 ккал

Для мужчин среднего роста (170 - 180 см) нормальный диапазон значений основного обмена составляет 1450 - 1850 ккал

Основной обмен - это количество энергии, расходуемой в организме за сутки на поддержание функционирования всех его составляющих. Измеряется в килокалориях.

Основной обмен связан с активной клеточной массой. Чем она больше, тем больше энергии расходуется на обмен веществ, кровообращение и выполнение других жизненно необходимых функций.

Помимо энергозатрат, характеризующихся величиной основного обмена, организм расходует энергию на мышечную работу.

Удельный обмен

Ваш показатель Удельного обмена 913 ккал/кв.м

Удельный обмен определяется как отношение величины основного обмена к оценке площади поверхности тела и измеряется в килокалориях, деленных на квадратный метр.

Удельный обмен позволяет сравнивать интенсивность расходования энергии у людей с различным телосложением.

Соотношение талия/бедро

Ваш показатель Соотношения талия/бедро 0.84

Идеальный показатель Вашего Соотношения талия/бедро 0.80 - 1.00

Соотношение талия/бедро характеризует тип телосложения человека. Этот тип определяется преимущественно наследственными факторами и проявляется в особенностях распределения мышечной массы и отложений жира.

Гиноидный тип («Груша») - соотношение талия/бедро меньше 0.8

Промежуточный тип - соотношение талия/бедро от 0.8 до 0.9

Андройдный тип («Яблоко») - соотношение талия/бедро больше 0.9

Скелетно-мышечная масса тела

Ваш показатель скелетно-мышечной массы 36.9 кг

Идеальный показатель вашей скелетно-мышечной массы 26.0 - 40.0 кг

Скелетно-мышечная масса - это важная компонента тела, составляющая в среднем 30-40% веса. Масса скелетных мышц зависит от уровня физической подготовки и пищевого поведения. Она служит мерой адаптационного резерва организма.

Активная клеточная масса тела (АКМ)

Ваш показатель Активной клеточной массы 42.4 кг

Идеальный показатель вашей Активной клеточной массы 29.0 - 43.0 кг

Активная клеточная масса - часть тощей массы (массы тела за вычетом массы жира). Она включает массы мышц, внутренних органов, мозга и нервных клеток. Очень важно, чтобы снижение веса происходило именно за счет жировой массы, а активная клеточная масса сохранялась неизменной. Для поддержания оптимального количества активной клеточной массы необходима достаточная физическая активность и сбалансированное питание.

Процентная доля АКМ

Ваш показатель процентной доли Активной клеточной массы 62.0 %

Идеальный показатель для процентной доли АКМ 53.0 - 59.0 %

Процентная доля является частью участвующих в обмене веществ клеток (АКМ) в тощей массе. В норме она составляет для женщин свыше 50%, а для мужчин свыше 53%. Низкий показатель процентной доли АКМ может служить указателем на недостаточность питания.

Содержание воды

Содержание воды в вашем организме составляет 50.0 кг

Идеальный показатель содержания воды в организме 38.6 - 57.0 кг

Вода является основной компонентой всех клеточных и внеклеточных сред организма. Она осуществляет транспортировку питательных веществ. Тощая масса состоит из воды на 73%, тогда как жировая ткань - только на 15%. Для того, чтобы компенсировать потерю воды, которая уходит вместе с дыханием, мочевыделением и другими процессами обмена веществ, необходимо выпивать ежедневно от 1 до 1.5 литров некалорийной жидкости.

Индекс массы тела (ВМТ)

Ваш индекс массы тела **23.8 кг/кв.м**

Норма для мужчин составляет **20 - 25**

ВМТ является величиной для определения соответствия веса нормальному для данного роста. По международным соглашениям действуют следующие показатели:

до 20,0	Недостаточный вес
20,0 - 24,9	Нормальный вес
25,0 - 29,9	Избыточный вес
30,0 - 34,9	Ожирение (степень 1)
35,0 - 39,9	Сильное ожирение (степень 2)
с 40,0	Чрезвычайное ожирение (степень 3)

ВМТ является приблизительной классификацией. Для определения наличия недостаточного или излишнего веса намного важнее состав организма или содержание жировой массы в организме.

Состав Вашего организма

Жировая масса организма

Ваша жировая масса составляет **16.7 кг**

Идеальный показатель жировой массы организма **7.6 - 15.1 кг**

Жир для организма важнейшее депо энергии. К тому же жир важное депо для жирорастворимых витаминов (А,Д,Е,К) и жирных кислот. Поэтому определенная доля жира в организме необходима. Слишком много жира в организме становится фактором риска возникновения многих заболеваний, в том числе, закупорки артерий и инфаркта миокарда.

Причиной высокого содержания жира в организме, прежде всего, являются слишком жирная пища или недостаточная физическая активность. Нормальное содержание жира в организме является важным условием для здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности.

Тощая (безжировая масса)

Ваша тощая масса составляет **68.3 кг**

Идеальный показатель тощей массы **52.5 - 78.0 кг**

Тощая масса составляет примерно 75-85% от веса. К ней относится все то, что не является жиром: мышцы, все органы, мозг и нервы, кости и все жидкости, находящиеся в организме.

Тощая масса является необходимым показателем для оценки основного обмена веществ, то есть потребления энергии организмом, и для расчета суточного рациона питания.

Питание

Питание должно давать полноценный и сытный рацион

*По принятым в центрально-европейском регионе рекомендациям потребление питательных веществ во время **основного** приема пищи составляет:*

Сложные углеводы :	106 - 148 г
Белок :	30 - 42 г
Жир :	21 - 30 г
Энергетическая ценность :	753 - 1057 ккал

Углеводы

Углеводы являются источником энергии для всех клеток организма. Они являются базой для здорового и разнообразного питания. Для того, чтобы хорошо насытиться, идеально подходят сложные углеводы. Сложные углеводы содержатся в цельных зернах, вермишели, картофеле, рисе, бобовых. Только в том случае, если активная клеточная масса получает достаточно энергии из углеводов, поддерживается основной обмен веществ и, тем самым, потребление калорий организмом. Простые углеводы (сахар) есть в сладостях, фруктах, меде и соке. Вы должны их есть только как дополнение к комплексным углеводам.

Кроме того: углеводы необходимы для выработки гормонов хорошего настроения!

Жир

Жир, содержащийся в продуктах питания, выполняет важные задачи в процессе обмена веществ и в клетках организма. Но каждый грамм жира из вашего рациона питания превращается точас (!) в жир, содержащийся в организме! Ешьте нежирную пищу! Отдавайте предпочтение растительным маслам. Ибо слишком много жира делает Вас жирным!

Белок

Белок - строительный материал для всех клеток организма. Только как исключение он является поставщиком энергии. Организму постоянно нужен белок. Ежедневное обеспечение организма высокоценным белком имеет решающее значение для сохранения активной клеточной массы и является главной предпосылкой для продолжительного сжигания жира в организме.

Углеводы насыщают, белок дает силы, жир производит жир

- *Не терпите чувство голода! При голоде вы теряете активную клеточную массу, и из-за этого уменьшается основной обмен веществ. Чувство голода усиливает аппетит!*
- *Ешьте три раза в день досыта и медленно, но не перекусывайте.*
- *Ешьте с наслаждением все, что вы хотите. Ешьте во время основного приема пищи досыта.*
- *Ешьте полноценные продукты, такие продукты, которые сохранены в их первоначальном состоянии.*
- *Наедайтесь во время двух первых основных приемов пищи за счет углеводов, для того, чтобы не провоцировать вечерних приступов голода и сократить объем ужина.*
- *Соблюдайте во время ужина и в перерывах между приемами пищи правило "Грешить с умом".*
- *Ешьте по вечерам овощи с нежирным дополнением в виде белка (рыба, мясо, птица), и только небольшое количество углеводов. Так жир будет легче расщепляться в течении ночи.*
- *Ежедневно будьте активны - достаточно 30 минут физической нагрузки в день.*
- *Позвольте себе маленькие "грешки". Делайте это осознанно и не мучайтесь угрызениями совести, пока дело не дошло до настоящего приступа голода. Искусство не в том, чтобы отказываться от своих желаний, а в том, чтобы удовлетворять их в меру.*