

ОКУНЕВ ОНЛАЙН

КАК СЧИТАТЬ ?

РУКОВОДСТВО
ПО ВЕДЕНИЮ
ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ
2025



ВЫЧИСЛИ НОРМУ ПОТРЕБЛЕНИЯ КАЛОРИЙ

- ОПРЕДЕЛИТЕ ВЕЛИЧИНУ ОСНОВНОГО ОБМЕНА (ВОО)

Женщины 18 - 30 лет	$(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$
Женщины 31 - 60 лет	$(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$
Мужчины 18 - 30 лет	$(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$
Мужчины 31 - 60 лет	$(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$

- ОПРЕДЕЛИТЕ КОЭФФИЦИЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (КФА)

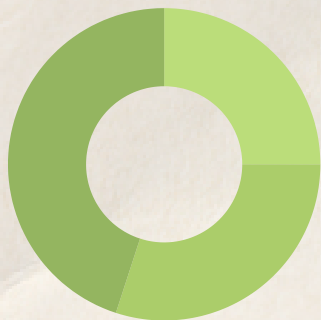
Уровень активности	коэф. активности
Сидячий образ жизни (офис, такси, кровать)	1.2
Легкая активность (пара легких тренировок, пешие прогулки)	1.4
Умеренная активность (3 - 5 тренировок в неделю)	1.6
Высокая активность (тяжелый физический труд, большой спорт)	1.8 - 2.0

- РАССЧИТАЙТЕ ОБЩИЙ РАСХОД ЭНЕРГИИ, УМНОЖИВ ВОО НА КФА

Полученное четырехзначное число будет являться твоей суточной нормой потребления калорий. Питаясь в пределах этой нормы и не меняя уровень активности, ты будешь сохранять текущий вес.

Для того, чтобы начать безопасно и комфортно худеть, достаточно создать дефицит в 15% от полученного числа (умножь его на 0.85)

РАСПРЕДЕЛИ ПРОПОРЦИИ БЖУ



● БЕЛКИ 20 - 30%

● ЖИРЫ 30%

● УГЛЕВОДЫ 40 - 50%

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СБРОСИТЬ ВЕС

- 25 - 30% БЕЛОК
- 30% ЖИРА
- 40 - 45% УГЛЕЙ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ ВЕС

- 20 - 25% БЕЛОК
- 30% ЖИРА
- 45 - 50% УГЛЕЙ

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ НАБРАТЬ ВЕС

- 20% БЕЛОК
- 30% ЖИРА
- 50% УГЛЕЙ

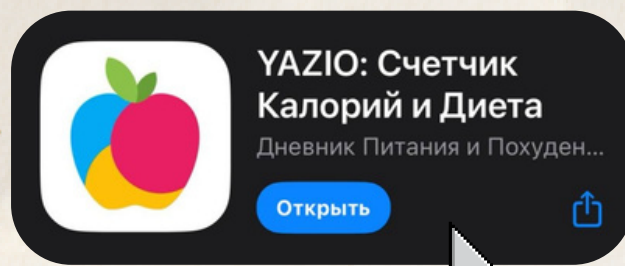
СУТЬ В ТОМ, ЧТО НА ДЕФИЦИТЕ КАЛОРИЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ ОРГАНИЗМА В БЕЛКАХ, А ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ БУДЕТ ДОСТАТОЧНО ОКОЛО 1.5 Г БЕЛКА НА КГ МАССЫ ТЕЛА

ЗАПОМНИ, ЧТО

- 1 Г БЕЛКОВ = 4 ККАЛ
- 1 Г ЖИРОВ = 9 ККАЛ
- 1 Г УГЛЕВОДОВ = 4 ККАЛ

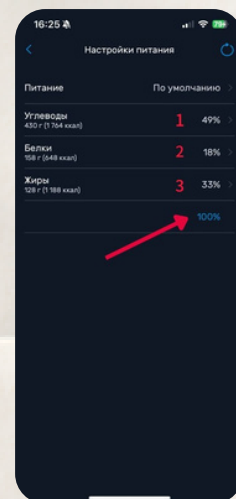
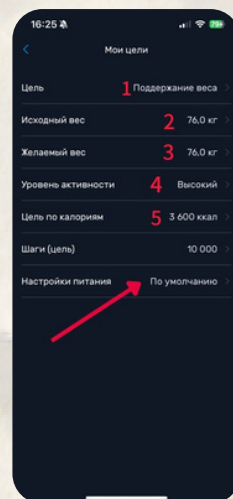
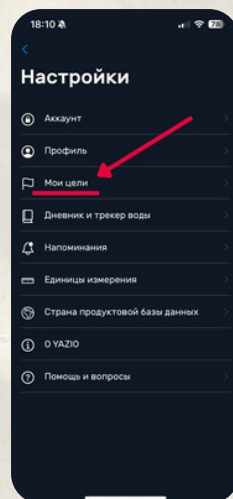
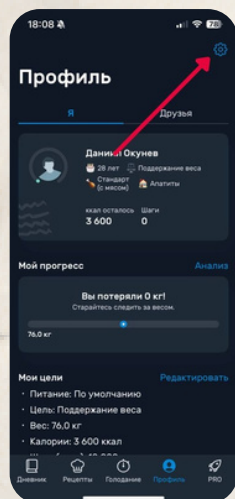
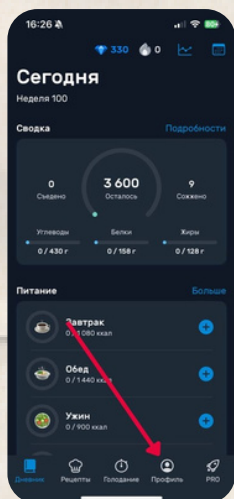
**окунев
онлайн**

УСТАНОВИ ПРИЛОЖЕНИЕ



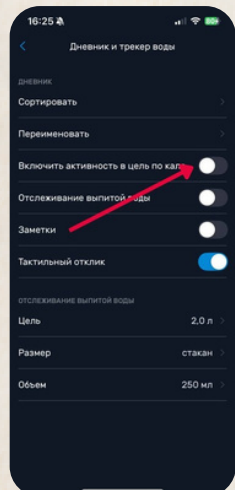
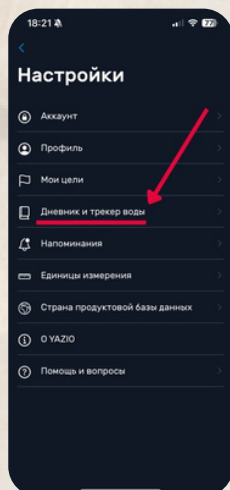
БЕСПЛАТНОЙ ВЕРСИИ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО
ПОДПИСКУ ОФОРМЛЯТЬ НЕ НУЖНО

ДАЛЕЕ СЛЕДУЙ ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ



Настройки -> Мои цели

Заполняем данные в цели по калориям и настройках питания используя данные полученные из вычислений выше



Настройки -> Дневник и трекер воды

Убедись, что ползунок «включить активность в цель по калориям» **ВЫКЛЮЧЕН**

Отслеживать количество выпитой воды или нет – решать тебе. Как правило, в этом нет необходимости

окунев
онлайн

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗАПИСИ ПРОДУКТОВ

1. Записывай всё, что съел или выпил

✓ Еда, перекусы, напитки с калориями — всё в дневник. ✗ Воду, чай/кофе без добавок, напитки ZERO — не считаем.

2. Без округлений

Записи типа «50 г», «100 г» или «на глаз» — прямой путь к ошибкам. Взвешивай и записывай точно, хоть 37 г, хоть 123 г. Эти взвешивания не навсегда, но помогут развить насмотренность и выработать привычную для тебя порцию.

3. Без «штук» и «ложек»

У всех своя ложка и своя чашка, в приложении они могут посчитаться некорректно. Точное измерение — только в граммах или миллилитрах.

4. Расшифровывай состав блюд

Не надо «бутерброд с колбасой» или «овсянка с молоком». Ты же знаешь, что именно было в этой порции. Правильно:

Хлеб ржаной (90 г) + колбаса докторская (32 г)

Овсяные хлопья (40 г) + молоко 3,2% (230 г) + сахар (27 г)

5. Что не съел — вычти

Кости, кожуру, огрызки, корки и прочее несъеденное — не учитываем в итоговом весе.

6. Масло — всегда отдельно

Масло калорийное. Даже чайная ложка — ощутимый вклад. Записывай его отдельно: например, «масло сливочное (10 г)».

7. Сырое или готовое?

Как тебе удобнее. Но для точности — лучше в сыром/сухом виде. Если блюдо сложное — создай собственный рецепт в приложении или рассчитай калорийность на сайте вроде calorizator.ru. Также я пришлю свою таблицу-калькулятор сложных блюд (на случай если ты часто готовишь сложносочиненные блюда)

8. Еда вне дома

Популярные продукты и блюда сетевых заведений как правило уже есть в базе приложения. Ты также можешь использовать поиск по штрихкоду прямо с упаковки, это очень экономит время.

Несетевые (кафе, столовые) — уточни вес порции у персонала. Или используй аналог в базе, выбирай вариант с «запасом» (по калорийности).

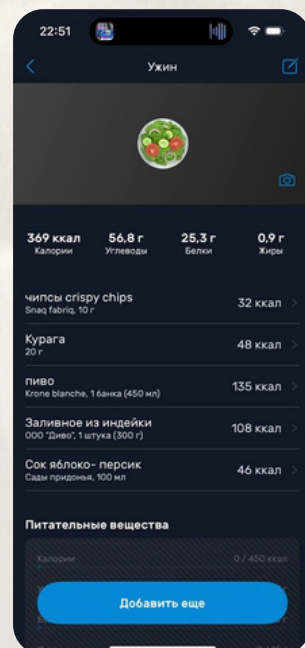
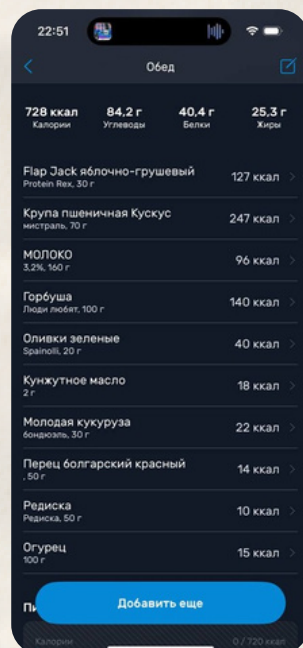
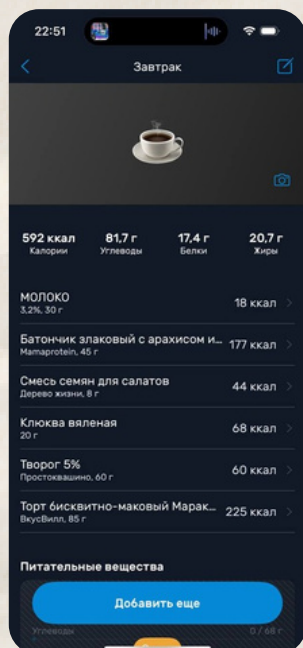
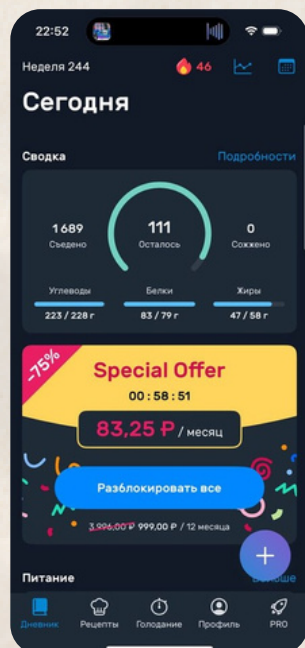
9. Напитки

Чай, кофе и напитки ZERO — не считаем.

Если добавлял молоко, сливки, сироп, сахар — укажи их отдельно.

окунев
онлайн

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕННОГО ДНЕВНИКА



ВАЖНО ПОНИМАТЬ

НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД — МОРОКА. НА ПРАКТИКЕ — БЫСТРО
ВХОДИТ В ПРИВЫЧКУ.

ТОЧНАЯ ЗАПИСЬ — ЗАЛОГ КОРРЕКТНОГО ДЕФИЦИТА, А БЕЗ
НЕГО ВЕС НЕ УЙДЁТ, ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ «ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ ЕЛ».

ДЕРЖИ В ГОЛОВЕ: ЛУЧШЕ ОДИН РАЗ ТОЧНО ПОСЧИТАТЬ,
ЧЕМ ДОЛГО ТОПТАТЬСЯ НА МЕСТЕ.

УДАЧИ! ТЫ СПРАВИШЬСЯ!

окунев
онлайн



OKUNEV.ONLINE



OKUNEVONLINE