

ОЦЕНИТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

В зависимости от возрастной группы, массы тела и физической активности, вам требуется определенное количество пищевых ресурсов.

Оцените уровень своей физической активности за сутки: **1,2** – при минимальной физактивности; **1,375** – при незначительной (ходьба, слабая дневная активность); **1,46** – при среднем уровне (тренировки 4-5 раз в неделю); **1,55** – при выше среднего (интенсивность занятий высокая по 5-6 раз в неделю); **1,64** – при повышенной (ежедневные тренировки); **1,72** – при высокой (ежедневные ультра-интенсивные занятия); **1,9** – при очень высокой (это касается профессиональных спортсменов в период подготовки к соревнованиям).

Затем коэффициент фитнес-активности необходимо умножить на коэффициент базового уровня метаболизма.

