

КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Оцените конечный результат и получите представление о персональной норме калорий. **Если вы будете составлять свой рацион с учетом этой нормы, то будете сохранять вес на постоянном уровне.** Чтобы добиться незначительного дефицита калорий, их значение необходимо сократить на **10-15%**. В иных случаях лучше всего обратиться к диетологу.

