Зачем считать калории?  
  
Подсчёт калорий — это основа осознанного подхода к питанию, который полезен не только для тех, кто стремится сбросить вес, но и для тех, кто хочет поддерживать свою физическую форму или даже набрать мышечную массу.  
  
Как считает врач-терапевт областной больницы №4 (г.Ишим) Екатерина Клинкова, важно не только количество потребляемой пищи, но и её калорийность. «Помните, что калории — это необходимая нашему организму энергия, но их избыток может привести к отложению жира.  
Понимание энергетической ценности продуктов и умение распределять калории в течение дня — это ключ к эффективному планированию питания и достижению поставленных целей».  
  
Чтобы определить свою норму калорий, можно воспользоваться онлайн-калькуляторами, которые учитывают возраст, вес, уровень активности и цели. Ещё один способ лучше контролировать свой рацион — вести дневник питания, записывая всё, что вы едите и пьёте. Это поможет вам обратить внимание на количество калорий и питательных веществ в каждом продукте. В этом вам помогут этикетки. Многие мобильные приложения позволяют легко отслеживать калории и балансировать питание.  
  
Если вы не хотите набирать вес, соблюдайте свою норму калорий. Однако то, как будет выглядеть этот вес — в виде дряблого жира или упругой мускулатуры — зависит от качества пищи, которую вы употребляете, и физической активности. Поэтому считайте калории, улучшайте свою физическую форму и делайте более осознанный выбор в питании. Начните уже сегодня, и пусть ваш путь к здоровью будет успешным!

Жанна Стрижак, пресс-служба ОБ №4 (г.Ишим)