

راهنمای جامع کالری سوزی فعالیت‌ها

از مفاهیم پایه تا جداول کاربردی برای مدیریت انرژی و وزن



لوگوی «کلینیک گرین لایف»

بر اساس داده‌های مرجع برای یک فرد ۷۵ کیلوگرمی.

کالری چیست؟ واحد انرژی بدن شما

«کالری یک واحد انرژی گرمایی است. برای بدن انسان، کالری معیاری از انرژی است که بدن برای انجام عملکردهای خود به آن نیاز دارد.»



انرژی بالقوه در هر گرم

کربوهیدرات: ۴ کالری



انرژی بالقوه در هر گرم

پروتئین: ۴ کالری



انرژی بالقوه در هر گرم

چربی: ۹ کالری

«غذا حاوی کالری است و مواد غذایی مختلف مقادیر متفاوتی از انرژی بالعم بالقوه را فراهم می‌کنند. درک این تفاوت‌ها اولین قدم برای مدیریت انرژی دریافتی است.»

نقطه شروع شما: محاسبه نرخ متابولیسم پایه (BMR)

«قبل از بررسی کالری سوزی فعالیت‌ها، ابتدا باید بدانید بدن شما در حالت استراحت چه مقدار مقدار انرژی مصرف می‌کند. فرمول هریس-بندیکت ابزاری دقیق برای محاسبه این عدد است.»

برای مردان

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 66 \\ &+ (6.2 \times \text{وزن به کیلوگرم}) \\ &- (12.7 \times \text{قد به سانتی‌متر}) \\ &- (6.76 \times \text{سن به سال}) \end{aligned}$$

برای زنان

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 655.1 \\ &+ (4.35 \times \text{وزن به کیلوگرم}) \\ &- (4.7 \times \text{قد به سانتی‌متر}) \\ &- (4.7 \times \text{سن به سال}) \end{aligned}$$



فرمول BMR در عمل: دو مثال کاربردی



مثال ۱: زن

مشخصات: زن، ۴۰ ساله، ۶۸ کیلوگرم، قد ۱۶۷ سانتی‌متر (معادل ۵ فوت و ۶ اینچ)

محاسبه:

$$BMR = 655.1 + (4.35 \times 68) + (4.7 \times 167) - (4.7 \times 40)$$

$BMR \approx 1429.7$ کالری در روز



مثال ۲: مرد

مشخصات: مرد، ۴۰ ساله، ۸۱ کیلوگرم، قد ۱۸۳ سانتی‌متر (معادل ۶ فوت)

محاسبه:

$$BMR = 66 + (6.2 \times 81) + (12.7 \times 183) - (6.76 \times 40)$$

$BMR \approx 1829.8$ کالری در روز

فراتر از استراحت: نقش سطح فعالیت روزانه

«BMR شما تنها بخشی از معادله است. برای به دست آوردن نیاز واقعی کالری روزانه، باید آن را در ضریب سطح فعالیت خود ضرب کنید.»

سطح فعالیت	توضیحات	ضریب
بی تحرک	تقریباً بدون فعالیت	۱.۲
فعالیت سبک	ورزش سبک ۱ تا ۳ روز در هفته	۱.۳۷۵
فعالیت متوسط	ورزش متوسط ۳ تا ۵ روز در هفته	۱.۵۵
بسیار فعال	ورزش سخت ۶ تا ۷ روز در هفته	۱.۷۲۵
فعالیت شدید	ورزش بسیار سخت یا کار فیزیکی	۱.۹

$$\text{BMR} \times \text{ضریب سطح فعالیت} = \text{کالری مورد نیاز برای حفظ وزن}$$

کتابخانه کالری سوزی: فعالیت‌های شما در ۳۰ دقیقه



«جداول پیش رو میزان کالری مصرفی برای فعالیت‌های مختلف را نشان می‌دهند. تمام اعداد بر اساس ۳۰ دقیقه فعالیت برای یک فرد ۷۵ کیلوگرمی محاسبه شده‌اند.»

«اگر وزن شما بیشتر از ۷۵ کیلوگرم است، کالری بیشتری می‌سوزانید و اگر کمتر است، کالری کمتری مصرف خواهید کرد.»

کالری سوزی با دستگاه‌های ورزشی

دستگاه ورزشی	شدت فعالیت / وات	کالری مصرفی (در ۳۰ دقیقه)
دوچرخه ثابت	۵۰ وات - شدت بسیار کم	۱۱۸
دوچرخه ثابت	۱۰۰ وات - شدت کم	۲۱۷
دوچرخه ثابت	۱۵۰ وات - شدت معمولی	۲۷۶
دوچرخه ثابت	۲۰۰ وات - شدت بالا	۴۱۳
دوچرخه ثابت	۲۵۰ وات - شدت بسیار بالا	۴۹۲
قایقرانی ثابت	۵۰ وات - شدت بسیار کم	۱۳۸
قایقرانی ثابت	۱۰۰ وات - شدت متوسط	۲۷۶
قایقرانی ثابت	۱۵۰ وات - شدت بالا	۳۳۵
قایقرانی ثابت	۲۰۰ وات - شدت بسیار بالا	۴۷۳
ماشین اسکی	شدت معمولی	۲۷۶

«مقادیر بر اساس فعالیت ۳۰ دقیقه‌ای برای فرد ۷۵ کیلوگرمی است.»

پیاده‌روی، دویدن و پله‌نوردی

فعالیت	توضیح / شدت	کالری مصرفی (در ۳۰ دقیقه)
پیاده‌روی	سرعت کم - سطح صاف	۱۱۸
پیاده‌روی	سرعت متوسط - سطح صاف	۱۳۰
پیاده‌روی	سرعت متوسط - سربالایی	۲۳۶
پیاده‌روی	سرعت بالا - سطح صاف	۱۹۷
دویدن	سرعت بسیار کم	۳۱۵
دویدن	شدت متوسط	۴۵۳
دویدن	سرعت بسیار بالا	۶۳۰
طناب‌زدن	سرعت کم	۳۱۵
طناب‌زدن	سرعت بالا	۴۷۳
پایین رفتن از پله	حمل بار ۱۱ تا ۲۲ کیلو	۱۹۷
پایین رفتن از پله	حمل بار ۱۱ تا ۲۲ کیلو	۱۹۶
پایین رفتن از پله	حمل بار ۴۵ کیلو یا بیشتر	۳۳۵
راه‌رفتن با کوله‌پشتی	-	۲۷۶

«مقادیر بر اساس فعالیت ۳۰ دقیقه‌ای برای فرد ۷۵ کیلوگرمی است.»

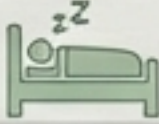
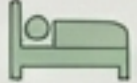
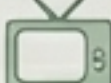
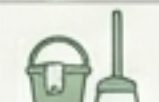
ورزش‌های قدرتی و رقابتی

نوع فعالیت	شدت	کالری مصرفی (در ۳۰ دقیقه)
ورزش‌های سوئدی (شنا، درازنشست)	سنگین و با شدت بالا	۳۱۵
وزنه‌زدن / پاورلیفتینگ	شدت کم	۱۱۸
وزنه‌زدن / پاورلیفتینگ	شدت بالا	۲۳۶
بوکس	ضربه به کیسه بوکس	۲۳۶
بوکس	داخل رینگ	۴۷۳
هنرهای رزمی (کاراته، جودو)	-	۳۹۴

نوع فعالیت	توضیحات	کالری مصرفی (در ۳۰ دقیقه)
شنا (آزاد)	سرعت کم، شدت متوسط	۲۷۶
شنا (آزاد)	سرعت بالا، شدت بالا	۳۹۴
بسکتبال	بازی	۳۱۵
فوتبال	رقابتی	۳۹۴
تنیس	-	۲۷۶
والیبال ساحلی	-	۳۱۵
دوچرخه‌سواری	سرعت متوسط	۳۰۰

«مقادیر بر اساس فعالیت ۳۰ دقیقه‌ای برای فرد ۷۵ کیلوگرمی است.»

کالری سوزی در فعالیتهای روزانه و خانگی

فعالیت		کالری (۳۰ دقیقه)
 خوابیدن 		۳۵
 لم دادن و کتاب خواندن 		۳۹
 نشستن و تماشای تلویزیون 		۳۹
 نشستن و کار با کامپیوتر (تایپ) 		۷۱
 لباس پوشیدن / دوش گرفتن 		۷۹
 کارهای خانه (عمومی) 		۱۱۸
 گردگیری / جاروبرقی 		۹۸
 مپ کشیدن		۱۳۸
 بازی با کودکان (فعال) 		۱۹۷
 رقص (شدت پایین) 		۱۹۷

«مقادیر بر اساس فعالیت ۳۰ دقیقه‌ای برای فرد ۷۵ کیلوگرمی است.»

کالری سوزی در کار، باغبانی و فعالیت‌های سنگین

فعالیت	کالری مصرفی (در ۳۰ دقیقه)	توضیحات / شدت
آب دادن به باغ	۵۹	-
باغبانی عمومی	۱۵۸	عادی
هرس درخت	۱۷۷	-
چمن‌زنی	۲۱۷	-
برف پارو کردن	۲۳۶	-
نجاری	۱۳۸	-
کار اداری سبک	۵۹	نشسته
فروشنده‌گی	۹۱	ایستاده در محل کار
کشاورزی	۱۷۷	تغذیه دام
حمل بار سنگین	۲۹۵	بیش از ۳۵ کیلو
بیل‌زدن	۳۵۴	شدت بالا (بیش از ۷ کیلو در دقیقه)
آتش‌نشانی	۴۷۳	-

«مقادیر بر اساس فعالیت ۳۰ دقیقه‌ای برای فرد ۷۵ کیلوگرمی است.»

چرا کالری سوزی شما منحصر به فرد است؟

«چه عواملی بر میزان مصرف کالری روزانه تأثیر می‌گذارند؟»



دانش کالری در خدمت کاهش وزن

«برای کاهش وزن، باید کالری بیشتری نسبت به میزان دریافتی خود بسوزانید و یک "کالری منفی" ایجاد کنید.»

برای کاهش ۰.۵
کیلوگرم وزن، باید
۳۵۰۰ کالری بسوزانید.



«برای کاهش وزن سالم (۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته)، باید روزانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری کمتر از نیاز خود مصرف کنید.»

«این هدف را می‌توانید از طریق رژیم غذایی، افزایش فعالیت ورزشی، یا ترکیبی هوشمندانه از هر دو محقق کنید.»

نکاتی برای موفقیت پایدار در کاهش وزن

«کاهش وزن فراتر از محاسبات است. ایجاد تغییرات کوچک و پایدار، کلید رسیدن به نتایج بلندمدت است.»



ثبت روزانه: آنچه می‌خورید را ثبت کنید تا الگوهای خود را بشناسید.



حذف غذاهای فرآوری‌شده: از خوراکی‌های پرکالری و کم‌ارزش پرهیز کنید.



انتخاب‌های هوشمند: جایگزین‌های کم‌کالری را انتخاب کنید (مثلاً شیر کم‌چرب به جای پرچرب).



کنترل حجم غذا: به جای خوردن از ظرف اصلی، مقدار مشخصی در بشقاب خود بکشید.



خواندن برچسب‌ها: از ترکیبات و ارزش غذایی مواد خوراکی مطلع شوید.

قدم بعدی در مسیر سلامتی شما

«دانش، اولین قدم است. برای یک برنامه شخصی سازی شده و استفاده از تکنولوژی های پیشرفته در مسیر تناسب اندام، متخصصان ما در کنار شما هستند.»

****کلینیک ها و مراکز زنجیره ای گرین لایف****

(رتبه ۱ لاغری در ایران)

****دارنده دستگاه های اورجینال لاغری موضعی****

برای مشاوره تخصصی و رایگان با ما تماس بگیرید:

۰۲۱۳۴۲۴۷