

# Zapotrzebowanie kaloryczne i wybrane diety – jak zdrowo żyć dzięki internetowym poradom?

Internet – to źródło wiedzy o zdrowym, zbilansowanym odżywianiu, a także dietach, dzięki którym możemy przyczynić się do redukcji naszej wagi. Dzięki niektórym stronom internetowym możemy się dowiedzieć, w jaki sposób odżywiać się, by zachować prawidłowy bilans kaloryczny, ponadto kalkulator BMI pozwala nam obliczyć, czy nasza waga jest prawidłowa, czy powinniśmy rozpocząć etap redukcji wagi. Uczestnicy Warsztatów terapii zajęciowej w Kędzierzynie-Koźlu: Radek, Tomasz, Ola i Aneta próbowali rozwikłać zagadkę zdrowego odżywiania. Co powinno się jeść?

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/02/calosc-1.mp3>

Jeśli chodzi o diety, to szukaliśmy informacji na temat diety ketogenicznej, kapuścianej i diety śródziemnomorskiej. Pamiętajcie, że najważniejsze, by dostarczać naszemu organizmowi dokładnie tego, co potrzebuje – bilans kaloryczny zależy od naszego trybu życia, aktywności i stanu zdrowia.

By sprawdzić, czy nasza waga jest prawidłowa obliczamy BMI, czyli indeks masy ciała. Wskaźnik BMI w odpowiedni sposób przelicza proporcje, dzięki czemu pomaga ustalić, czy waga znajduje się na prawidłowym poziomie.

Obliczanie BMI wymaga uwzględnienia czterech elementów: wagi, wzrostu, wieku i płci. Możesz to zrobić samodzielnie, stosując odpowiedni wzór, albo wprowadzić dane do kalkulatora BMI, który wykona matematykę za Ciebie.

Wskaźnik BMI poznasz dzieląc wagę (w kilogramach) przez wzrost

(w centymetrach) do kwadratu. BMI wzór: (Masa ciała w kilogramach)/(wzrost ciała w metrach kwadratowych).

Kalkulator BMI – <https://bmi-online.pl/>

Kalkulator zapotrzebowania kalorycznego – <https://kalkulatorkalorii.net/kalkulator-odchudzania>