**KARTA PRACY UCZNIA**

**MÓJ BILANS ENERGETYCZNY**

**wiek(A):**

**wzros(W):**

**waga(H):**

**typ budowy:**

1. **BMR (Basic metabolic Rate):**

**DLA KOBIET = (Wx9,99)+(Hx6,25)-(Ax4,92)-161**

|  |
| --- |
| **=** |

**DLA MĘŻCZYZN = (Wx9,99)+(Hx6,25)-(Ax4,92)+5**

|  |
| --- |
| **=** |

**W-waga**

**H-wzrost**

**A-wiek**

1. **NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)**

**EKTOMORFIK: 700-900 KCAL**

**ENDOMORFIK: 200-400 KCAL**

**MEZOMORFIK: 400-500 KCAL**

1. **SPALANIE TRENINGOWE**

**Trening siłowy-intensywność:**

**umiarkowana-8 KCAL/MIN**

**średnia-10 KCAL/MIN**

**wysoka-12 KCA/MIN**

**Trening aerobowy-intensywność:**

**HR do 120/MIN - 3-5 KCAL**

**HR 120-160/MIN - 8-9 KCAL**

**HR>160/MIN - 11-12 KCAL**

1. **EFEKT TERMICZNY**

**+10% dostarczonej energii**

**ILOŚĆ KALORII POTRZEBNA DLA MOJEGO ORGANIZMU**

|  |
| --- |
| **BMR + NEAT + SPALANIE TRENINGOWE + 10%(BMR+NEAT+SPALANIE TRENINGOWE)****=** |

**DZIENNY POBÓR ENERGETYCZNY**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Rodzaj”wsadu” | Jednostki energetyczne (kcal) | Uwagi |
| I Śniadanie: |  |  |
| II Śniadanie: |  |  |
| Obiad: |  |  |
| Kolacja: |  |  |
| Inne: |  |  |
|  | **SUMA:** |  |

**MÓJ BILANS ENERGETYCZNY=**

**DZIENNY POBÓR ENERGETYCZNY - ILOŚĆ KALORII POTRZEBNA DLA MOJEGO ORGANIZMU**

|  |
| --- |
|  |

**MÓJ BILANS ENERGETYCZNY (zrównoważony; dodatni +; ujemny -)**

|  |
| --- |
|  |

**AUTOREFLEKSJA ( jest ok; powinienem/nam coś zmienić )**

|  |
| --- |
|  |