***Суточный рацион (в ккал) для женщин***

|  |  |
| --- | --- |
| 18 - 30 лет | (0,0621\* вес в кг + 2,0357)\*240\* коэфф. физ. активности |
| 31-60 лет | (0,0342\* вес в кг + 3,5377)\*240\* коэфф. физ. активности |
| Старше 60 лет | (0,0377\* вес в кг + 2,7545)\*240\* коэфф. физ. активности |

***Суточный рацион (в ккал) для мужчин***

|  |  |
| --- | --- |
| 18 - 30 лет | (0,0630\* вес в кг + 2,8957)\*240\* коэфф. физ. активности |
| 31-60 лет | (0,0484\* вес в кг + 3,6534)\*240\* коэфф. физ. активности |
| Старше 60 лет | (0,0491\* вес в кг + 2,4587)\*240\* коэфф. физ. активности |

* **Низкий уровень физической активности (умственная, сидячая, домашняя нетяжелая работа) —коэффициент 1,0**
* **Умеренная физическая активность (работа, связанная с ходьбой, занятия физкультурой не менее 3 раз в неделю) — коэффициент 1,3**
* **Высокая физическая активность (тяжелая физическая активность, занятия спортом) — коэффициент 1,5**