

Arkusz deficytu kalorycznego

Policz swoje zapotrzebowanie i bezpieczny deficyt krok po kroku, a potem przez 8 tygodni sprawdzaj, czy plan działa. Pamiętaj: wzór daje szacunek, który weryfikujesz własnymi pomiarami.

Krok 1. Podstawowa przemiana materii (PPM)

Wzór Mifflina-St Jeora dla kobiet: $PPM = 10 \times \text{masa ciała [kg]} + 6,25 \times \text{wzrost [cm]} - 5 \times \text{wiek} - 161$

$10 \times \dots\dots\dots \text{ kg}$	$+ 6,25 \times \dots\dots\dots \text{ cm}$	$- 5 \times \dots\dots\dots \text{ lat}$	$- 161$	$= \text{PPM } \dots\dots\dots \text{ kcal}$
--	--	--	---------	--

Krok 2. Całkowita przemiana materii (CPM)

PAL	Twój typowy dzień
1,4	praca siedząca, mało ruchu, brak treningów
1,5-1,6	praca siedząca + codzienne spacerowanie lub 2-3 treningi w tygodniu
1,75	praca w ruchu albo 4-5 treningów w tygodniu
2,0	praca fizyczna lub codzienny intensywny trening

$CPM = PPM \dots\dots\dots \text{ kcal} \times PAL \dots\dots\dots = \dots\dots\dots \text{ kcal}$ (w razie wątpliwości wybierz niższy PAL)

Krok 3. Bezpieczny deficyt (15-20%)

$CPM \dots\dots\dots \text{ kcal} \times 0,85 = \dots\dots\dots \text{ kcal}$ (deficyt 15%)

$CPM \dots\dots\dots \text{ kcal} \times 0,80 = \dots\dots\dots \text{ kcal}$ (deficyt 20%)

Mój cel na start: $\dots\dots\dots \text{ kcal}$ dziennie (zaczniemy od wyższej wartości, czyli mniejszego deficytu).

Krok 4. Kontrola dolnej granicy

- ☐ Mój cel jest wyższy niż PPM.
- ☐ Jeśli nie - zmniejszam deficyt albo zwiększam ruch, a plan konsultuję z dietetykiem.

Zanim zaczniesz

- ☐ Nie jestem w ciąży i nie karmię piersią (jeśli tak - deficyt tylko po konsultacji z lekarzem).
- ☐ Nie mam za sobą zaburzeń odżywiania, a liczenie kalorii nie budzi we mnie lęku.
- ☐ Przy chorobach przewlekłych (np. cukrzyca leczona insuliną) uzgodniłam plan z lekarzem.

Przykład: Anna, 38 lat, 70 kg, 166 cm, praca biurowa i 2 treningi w tygodniu. $PPM = 700 + 1037,5 - 190 - 161 \approx 1390 \text{ kcal}$. $CPM = 1390 \times 1,5 \approx 2080 \text{ kcal}$. Deficyt 15-20% daje cel 1670-1770 kcal. Cel jest wyższy niż PPM, więc plan jest bezpieczny na start.

Tabela 8 tygodni

Waż się rano, po toalecie, 3-7 razy w tygodniu. Wpisz średnią z tygodnia, a nie pojedynczy wynik. Talię mierz co 2 tygodnie na wysokości pępka.

Tydz.	Faza cyklu (F / L / M)	Średnia waga (kg)	Talia (cm)	Średnio kcal/dzień	Treningi siłowe	Głód / energia (1-5)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

F - faza folikularna (od miesiączki do owulacji), L - faza lutealna (po owulacji), M - miesiączka.

Kiedy i jak zmienić plan

Sytuacja	Co zrobić
Średnia waga spada o ok. 0,5-1% masy ciała na tydzień	Nic nie zmieniaj - plan działa.
Waga wzrosła w fazie lutealnej	Porównaj z tą samą fazą poprzedniego cyklu. Zwykle to woda.
Średnia waga i talia bez zmian przez 3-4 tygodnie	Sprawdź dokładność zapisów i weekendy. Potem zmniejsz o 100-150 kcal albo dodaj ruchu.
Spadek szybszy niż 1% masy ciała tygodniowo przez kilka tygodni	Zwiększ kalorie o 100-200 kcal, żeby chronić mięśnie i samopoczucie.
Nieregularne miesiączki, zimno, wyczerpanie, spadek siły	Zmniejsz deficyt i skonsultuj się z lekarzem.