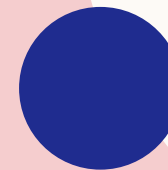


ارزیابی انرژی مورد نیاز

ارزیابی سلامت



بیماری‌های کاردیومتابولیک

اختلالات روانی

اختلالات هورمونی

کمبود ریزمغذی‌ها

مشکلات گوارشی

اختلالات غذاخوردن

و سایر شرایط (بارداری)

مصرف داروها

اشتها و ریزه‌خواری

متابولیسم پایه



مردان

BMR=

$$\begin{aligned} & (10 \times \text{وزن Kg}) \\ & + (6.25 \times \text{قد cm}) \\ & - (5 \times \text{سن}) + 5 \end{aligned}$$

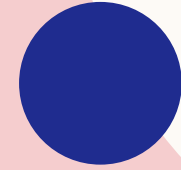


زنان

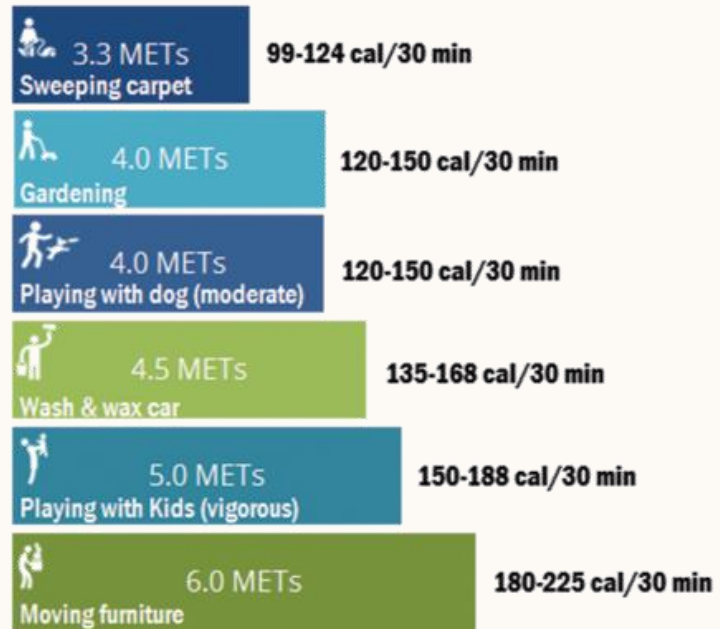
BMR=

$$\begin{aligned} & (10 \times \text{وزن Kg}) \\ & + (6.25 \times \text{قد cm}) \\ & - (5 \times \text{سن}) - 161 \end{aligned}$$

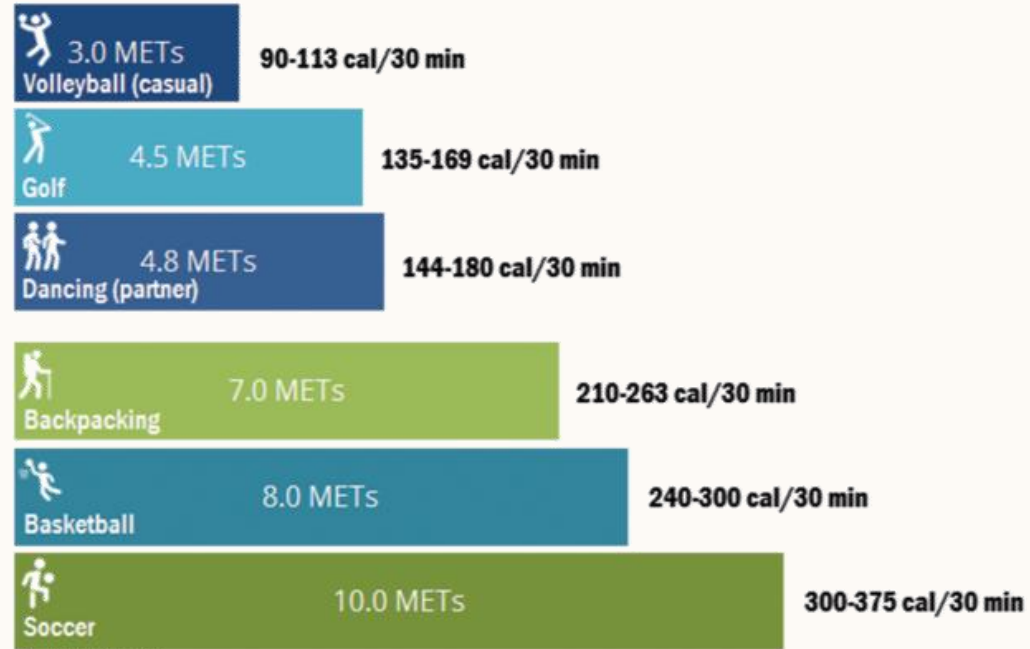
هزینه انرژی فعالیت بدنی



At home activities



Sports and leisure



(Source: ACSM)

پرسشنامه‌های فعالیت بدنی

- Bouchard
- GPAQ = Global Physical Activity Questionnaire
- MAQ = Modifiable Activity Questionnaire
- PWMAQ = Previous Week Modifiable Activity Questionnaire
- PAR-Q = Physical Activity Readiness Questionnaire
- RPAQ = Recent Physical Activity Questionnaire
- IPAQ-S = International Physical Activity Questionnaire (Short Version)
- IPAQ-L = International Physical Activity Questionnaire (Long Version)
- PDPAR = Previous Day Physical Activity Recall
- PAR = 7-day Physical Activity Recall
- Sit-Q
- Sedentary-Q

ارزیابی دریافت غذا



یادآمد غذایی

بسامد خوراک

بسامد فوراکی

مقدار مصرف در هر بار	تکرار مصرف در					نام ماده غذایی
	سال	ماه	هفته	روز	بندرت / هرگز	
						شیر
						ماست
						دوغ
						پنیر
						بستنی
						کشک
						نان (ذکر نوع)
						برنج
						ماکارونی

یادآمد غذایی

وعده	ماده غذایی	مقدار دقیق
صبحانه		
میان وعده		
ناهار		
میان وعده		
شام		
میان وعده		

محاسبه میزان انرژی غذا



استفاده از جداول کالری
استفاده از نرم افزار
محاسبه با درصد پروتئین و چربی و کربوهیدرات

رژیم غذایی سالم

بهترین رژیم غذایی؟



- نیاز انرژی را تأمین کند.
- تعادل مواد مغذی و کالری داشته باشد.
- قابل ادامه دادن باشد.

انرژی مورد نیاز افراد بالای ۱۹ سال با شاخص توده بدنی طبیعی

مردان

$$\text{قد (متر)} \times ۵۳۹/۶ + \text{وزن (کیلوگرم)} \times \text{ضریب فعالیت بدنی} + \text{سن (سال)} \times ۹/۵۳ - ۶۶۲$$

(ضریب فعالیت ۱، ۱/۱۱، ۱/۲۵، ۱/۴۸)

زنان

$$[\text{قد (متر)} \times ۷۲۶ + \text{وزن (کیلوگرم)} \times ۹/۳۶] \times \text{ضریب فعالیت بدنی} + \text{سن (سال)} \times ۶/۹۱ - ۳۵۴$$

(ضریب فعالیت ۱، ۱/۱۲، ۱/۲۷، ۱/۴۵)



MEN

$$\text{BMR} = (10 \times \text{weight [kg]}) + (6.25 \times \text{height [cm]}) - (5 \times \text{age [yrs]}) + 5$$



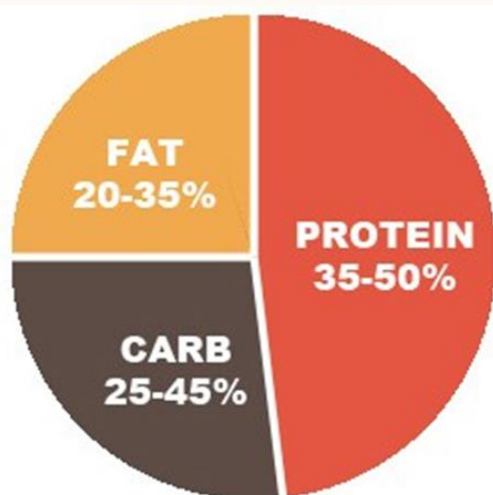
WOMEN

$$\text{BMR} = (10 \times \text{weight [kg]}) + (6.25 \times \text{height [cm]}) - (5 \times \text{age [yrs]}) - 161$$

محاسبه هزینه کرد انرژی اضافی

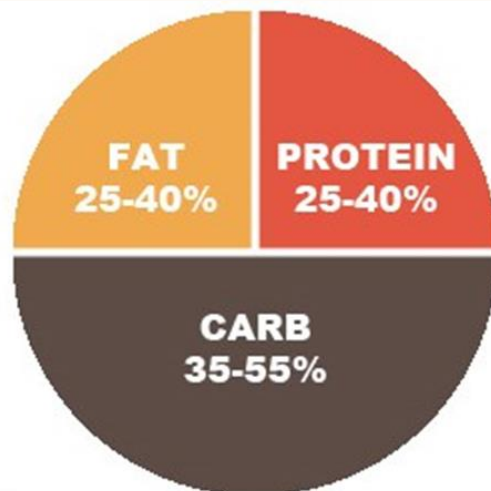
سبک زندگی	مثال	ضریب	محاسبه
غیرفعال یا فعالیت سبک	کارمند بدون تمرین یا تمرین جزئی	۱/۵۳	$\text{BMR} \times 1.53$
فعال یا به طور متوسط	کارگر ساختمانی به شخصی که روزانه ۱ ساعت می دود	۱/۷۶	$\text{BMR} \times 1.76$
فعال شدید	کشاورز و یا فردی که روزانه ۲ ساعت شنا می کند	۲/۲۵	$\text{BMR} \times 2.25$

سه درشت مغذی ها



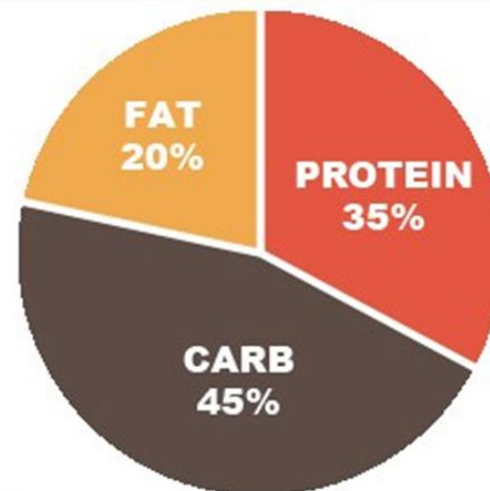
WEIGHT LOSS

HIGH PROTEIN
LOW CARB
LOW FAT



MAINTENANCE

MODERATE PROTEIN,
CARB, AND FAT



MUSCLE GAIN

HIGH PROTEIN
HIGH CARB
LOW FAT

1470 CALS

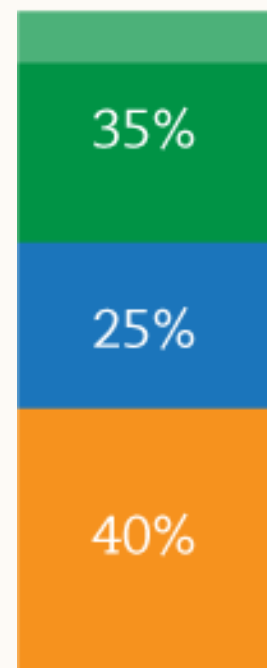


VS. 1470 CALS

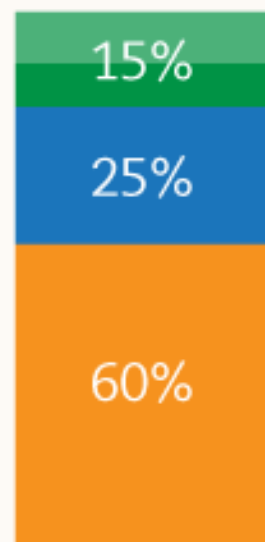


Caloric Intake

Workout Days
(more total calories)



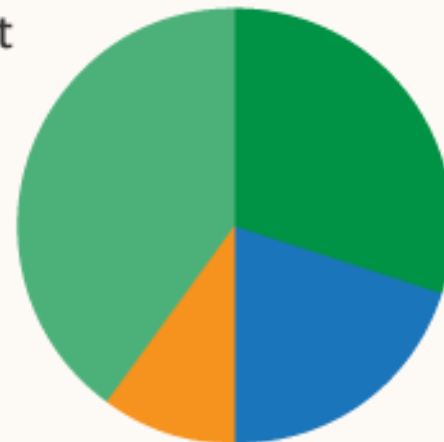
Rest Days
(fewer total calories)



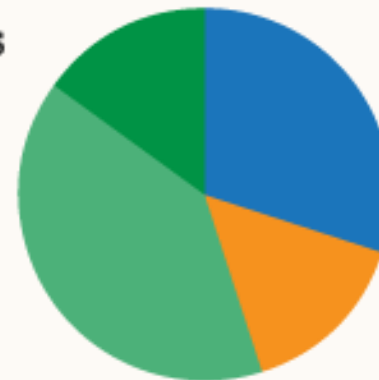
- Vegetables (Carbs)
- Starches (Carbs)
- Proteins
- Fats

Portion Sizes

Workout Days
(larger plate)



Rest Days
(smaller plate)



Vegetables are low in calories so a larger portion size is needed, while fats should be smaller in portion size due to being higher in calories.

SIMPLE CARBS



White bread



White pasta



White rice



Cakes



Cookies



Candy



Ice cream



Non-diet sodas



Sugary cereals



Sweetened drinks

COMPLEX CARBS



Whole wheat bread



Brown rice



Starchy vegetables



Fruit



Beans



Lentils



Quinoa



Oats

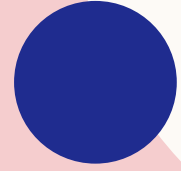


Sweet potatoes



Chia seeds

کدام کربوهیدرات‌ها را
بفخوریم؟



کدام چربی‌ها را بخوریم؟



کدام پروتئین‌ها را بخوریم؟

پروتئین‌های باکیفیت
پروتئین‌های گیاهی



چه کار نکنیم؟



- برای هم نسخه نمیچیم
- به هر پستی که می بینیم اعتماد نکنیم
- باورهای غلط را تکرار نکنیم
- از رژیم های غیر علمی پرهیزیم

چه کار بکنیم؟



- نیت کنیم!
- نیاز انرژی خودمان را پیدا کنیم
- سبک زندگی خود را تغییر دهیم
- متابولیسم را بالا ببریم
- از فستینگ متناوب استفاده کنیم
- صبور باشیم