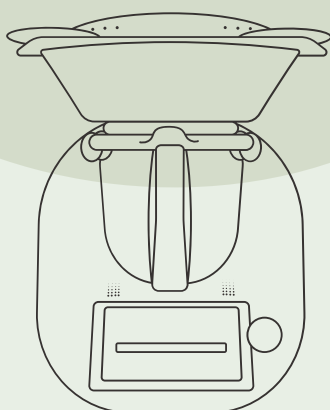


# JAK OBLICZYĆ ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

i wybrać  
kaloryczność  
jadłospisu



# PODSTAWOWA PRZEMIANA MATERII (PPM)

---

To wartość, która odpowiada dziennemu zapotrzebowaniu na podstawowe funkcje życiowe, czyli oddychanie, bicie serca, trawienie itd.

**NIGDY NIE NALEŻY JEŚĆ MNIEJ NIŻ  
WSKAZUJE WYLICZONA WARTOŚCI  
PPM!!!**

Aby ją obliczyć możesz skorzystać z internetowych kalkulatorów, np tego

[kliknij, by przejść do kalkulatora](#)

# WSPÓŁCZYNNIK PAL

---

To wartość szacująca Twoją aktywność w ciągu dnia.

1,4 – 1,6 niska aktywność fizyczna

1,75 – 2,0 umiarkowana aktywność fizyczna

2,0 – 2,4 wysoka aktywność fizyczną

# CAŁKOWITA PRZEMIANA MATERII (CPM)

---

To wartość Twojego zapotrzebowania energetycznego.

Aby ją obliczyć pomnóż PPM x PAL

# OKREŚL SWÓJ CEL

---

Przed wybraniem kaloryczności diety  
określ czego potrzebujesz.

Jeśli chcesz zredukować masę ciała wybierz  
kaloryczność z deficytem kalorycznym.

$$\text{CMP} \times 0,8$$

Jeśli chcesz utrzymać masę ciała wybierz  
wartość równą Twojemu CPM.

$$\text{CPM} \times 1$$

Jeśli chcesz przybrać masy ciała wybierz  
wartość z nadwyżką kaloryczną

$$\text{CPM} \times 1,2$$