Своя Нагрузка

СОЛНЦЕВА М.В.



Маргарита Солнцева

Своя нагрузка

«Автор»
2026

Солнцева М. В.

Своя нагрузка / М. В. Солнцева — «Автор», 2026

Справочник, который включает в себя сто упражнений с техникой по восьми группам мышц, двести пятьдесят блюд с калорийностью и составом, рейтинг продуктов с наибольшим количеством нутриентов и отдельная статья о том, как считать калории — с формулами, примером расчёта и разбором пяти ошибок, которые портят всю арифметику.

© Солнцева М. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Аннотация 5
Глава 1. Как считать калории 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Маргарита Солнцева
Своя нагрузка

Аннотация

Справочник, который включает в себя сто упражнений с техникой по восьми группам мышц, двести пятьдесят блюд с калорийностью и составом, рейтинг продуктов с наибольшим количеством нутриентов и отдельная статья о том, как считать калории — с формулами, примером расчёта и разбором пяти ошибок, которые портят всю арифметику.

Глава 1. Как считать калории

Эта глава — отдельная статья, и её стоит прочитать целиком до того, как открывать каталог упражнений. Потому что калории — единственная арифметика в фитнесе, которая работает без исключений: тело не умеет нарушать закон сохранения энергии, оно умеет только маскировать его водой, отёками и настроением.

Что такое калория

Калория — единица энергии. Одна килокалория (ккал, она же «большая калория») — это энергия, нужная, чтобы нагреть один литр воды на один градус. В еде мы всегда говорим о килокалориях, даже когда пишем просто «калории». Надпись «100 ккал» на упаковке означает сто килокалорий.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.