

Изобретение относится к области медицины и касается способа снижения или поддержания массы тела человека в стабильном состоянии путем диетотерапии, которая заключается в ограничении количественного и качественного состава суточного потребления продуктов и воды. Потребление продуктов человеком ограничивают, исходя из расчета, в котором из оптимальной суточной потребности в продуктах питания вычитают планируемое суточное изменение массы тела человека, которое определяют распределением запланированного общего снижения массы тела в граммах на количество суток, за которые планируют похудеть. Оптимальную суточную потребность человека в продуктах питания ($L_{\text{опт}}$, г/сутки) определяют по формуле:

$$L_{\text{опт}} = N \cdot P \cdot (1,15 - 0,005 \cdot F) \cdot D,$$

где N – коэффициент оптимизации; P – масса тела человека, кг; F – возраст человека, лет; D – коэффициент диеторезистентности, учитывающий привыкание человека к соблюдению диеты.

Подбор необходимого количества и меню потребляемых продуктов питания определяют перерасчетом суммарной энергетической ценности продуктов с помощью коэффициентов, которые учитывают: содержание в продуктах витаминов и минералов; протеина; клетчатки; рафинированных углеводов; а также являются ли продукты консервированными или химически приготовленными; являются ли продукты свежие, подвергались ли они химической обработке.