

INGYENES KALÓRIA ESZKÖZ

SZEMÉLYES KALKULÁTOR

Számold ki a pontos napi kalóriád a célodhoz
és a hasizmaid előcsalogatásához — kézzel, lépésről lépésre.



A hasizom a konyhában dől el.

FB: Saab Fitness – Személyi Edző · IG: @saab_fitness_hu · saabfitnesstrainer@gmail.com

VÉGEZD EL EGYSZER

A zsírégető számod

Négy lépés. Fogj egy számológépet, töltsd ki az üres helyeket, és megvan a személyes célszámod. Ez pontosan az a képlet, amit a kalkulátor is használ — Mifflin-St Jeor, a bevált standard.

1. LÉPÉS — BMR (nyugalmi kalória)

$$\text{BMR} = (10 \times \text{testsúly kg}) + (6,25 \times \text{magasság cm}) - (5 \times \text{kor}) + S$$

S = +5 ha férfi · -161 ha nő

Példa — 80 kg, 178 cm, 28 éves férfi: $(10 \times 80) + (6,25 \times 178) - (5 \times 28) + 5 = 1778$ kcal

A te BMR-ed = kcal

2. LÉPÉS — TDEE (szinten tartó kalória)

Szorozd be a BMR-edet az aktivitási szintteddel:

AKTIVITÁS	SZORZÓ
Ülő életmód (irodai munka, alig mozgás)	× 1,2
Könnyű (heti 1–3 edzés)	× 1,375
Mérsékelt (heti 3–5 edzés)	× 1,55
Nagyon aktív (heti 6–7 kemény edzés)	× 1,725

A te TDEE-d = BMR × szorzó = kcal

3. LÉPÉS — ALKALMAZD A DEFICITET

Vond ki a TDEE-dből. A standard -20% a tökéletes középút — elég gyors, hogy lásd a hasizmaid, elég lassú, hogy megtartsd az izmaid.

Enyhe: TDEE × 0,90 · Standard: TDEE × 0,80 · Agresszív: TDEE × 0,75

A ZSÍRÉGETŐ CÉLSZÁMOD = kcal/nap

4. LÉPÉS — ÁLLÍTSD BE A FEHÉRJÉT

A fehérje védi az izmot deficitben és jóllakottá tesz. Célozz ~2 g-ot testsúlykilónként.

$$\text{Fehérje (g)} = 2 \times \text{testsúly kg}$$

A te fehérjéd = g/nap

... a maradék kalóriát töltsd fel szénhidráttal és zsírral ízlés szerint.

A MÁSIK CÉL

Az izomépitő számod

Ugyanaz a négy lépés, csak most felfelé. Ha izmot és erőt akarsz építeni, kalóriaszufficitre van szükség — de kontrolláltan, hogy izom épüljön, ne hárj. A BMR és a TDEE ugyanúgy számít.

1. LÉPÉS — BMR (nyugalmi kalória)

$$\text{BMR} = (10 \times \text{testsúly kg}) + (6,25 \times \text{magasság cm}) - (5 \times \text{kor}) + S$$

$$S = +5 \text{ ha férfi} \cdot -161 \text{ ha nő}$$

Ugyanaz, mint a zsírégetésnél — a kiindulópont nem változik.

A te BMR-ed = kcal

2. LÉPÉS — TDEE (szinten tartó kalória)

Szorozd be a BMR-edet az aktivitási szinteddel (ugyanaz a táblázat):

AKTIVITÁS	SZORZÓ
Ülő életmód (irodai munka, alig mozgás)	× 1,2
Könnyű (heti 1–3 edzés)	× 1,375
Mérsékelt (heti 3–5 edzés)	× 1,55
Nagyon aktív (heti 6–7 kemény edzés)	× 1,725

A te TDEE-d = BMR × szorzó = kcal

3. LÉPÉS — ADD HOZZÁ A SZUFFICITET

Itt tér el a zsírégetéstől: kivonás helyett hozzáadsz. A felesleg kalória adja az alapanyagot, amiből az edzés izmot épít. De óvatosan — túl nagy szufficitből nem lesz több izom, csak több hárj.

Lean bulk: TDEE × 1,05 · Standard: TDEE × 1,10 · Agresszív: TDEE × 1,15

AZ IZOMÉPÍTŐ CÉLSZÁMOD = kcal/nap

4. LÉPÉS — ÁLLÍTSD BE A FEHÉRJÉT

A fehérje az izomépités alapanyaga. Tömegelésnél is magasan tartjuk, a maradék kalóriát pedig főleg szénhidrátból töltöd fel — az hajtja az edzést és tölti az izmokat.

$$\text{Fehérje (g)} = 1,8 \times \text{testsúly kg}$$

A te fehérjéd = g/nap

... a maradék kalória szénhidrát és zsír.

A LÉNYEG

Az izom edzésből épül — a szufficit csak a nyersanyag. Progresszív túlterhelés nélkül a plusz kalória nagy része zsírként landol. Heti a testsúlyod 0,25–0,5%-át hízd? Tökéletes tempó.

MŰKÖDTESD

A szám a kezdet, nem a válasz

A képletek becsülnek. A tested igazol vissza. Így alakítod a célszámod valódi hasizmokká.

A HETI KÖR

- 1 Egyél nagyjából a célszámod körül minden nap. Először a fehérjét érd el – a többi rugalmas.
- 2 Mérd magad hetente 3–4 alkalommal, ugyanakkor (reggel, mosdó után), és vedd a heti átlagot.
- 3 Heti nagyjából a testsúlyod 0,5–1%-át fogyod? Tökéletes – ne változtass semmin.
- 4 2–3 hete egyhelyben állsz? Csökkentsd ~100 kcal-val vagy lépj többet naponta. Lassan állíts.

4 HETES KÖVETŐ

HÉT	ÁTLAGSÚLY	CÉL KCAL	MEGJEGYZÉS
1.			
2.			
3.			
4.			

NE FELEDD

A hasizom az edzőteremben épül és a konyhában lesz látható. A deficit megmutatja – az edzés tartja meg alatta az izmot, amit érdemes megmutatni. Kell az edzésrész is? Írd nekem, hogy „TERV”, és elküldöm a teljes programot.

Ha bármilyen egészségügyi problémád van vagy bizonytalan vagy, konzultálj orvossal, mielőtt kalóriadeficitbe kezdesz.