

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

Энергетический баланс

Уважаемые коллеги!

Благодарю вас за интерес, проявленный к нашей работе.

Сегодня правовое пространство трансформируется особенно динамично. В этих условиях важно своевременно отслеживать наиболее значимые изменения законодательства, оставаясь в курсе актуальных тенденций и при этом не теряться в потоке избыточной информации.

На протяжении многих лет мы занимаемся правовой экспертизой, анализируем большой объем законов и иных нормативных правовых актов, судебной практики и профессиональных публикаций. Результаты этой работы мы представляем вам в сжатом, систематизированном и концентрированном виде.

На сайте вы найдете учебную, научную и практическую литературу.

Искренне надеюсь, что представленные материалы окажутся полезными в вашей профессиональной деятельности и помогут в принятии правильных решений.

С уважением,
кандидат юридических наук
Алексей Борисов

Энергетический баланс

Энергетический баланс – это равновесие между калориями, получаемыми из пищи, и их расходом на поддержание жизненных функций, физическую активность, рост, развитие и дополнительные потребности. В статье рассматриваются принципы расчёта энергетических затрат для женщин в разных фазах жизни: во время беременности, грудного вскармливания и в обычном состоянии. Мы разберём нормативы РФ, рекомендации Роспотребнадзора 2008 года, а также практические советы по планированию рациона, чтобы сохранить здоровье и энергию.

<https://alexeyborisov.ru/enc/18929/>

АЛЕКСЕЙБОРИСОВ.РФ

Благодарю за внимание

Полные материалы, архив дайджестов и
юридическая база — на сайте алексейборисов.рф