

A fitnesszel nem mindenkinek az a célja, hogy versenyző legyen, sokan csak súlyukat-alakjukat szeretnék megtartani vele. Ehhez az edzés mellett az energia-egyensúly megtartása a legfontosabb, azaz a 22-33-44, ami nem egy elrontott telefonszám, hanem annak a kiszámítására szolgál, mi is a célunk az edzésekkel. Ha keveset mozgunk, és egyáltalán nem érünk rá leszaladni a fitneszterembe, ugyanakkor szeretnénk, ha a súlyunk sem változna, szorozzuk be tömegünket 22-vel. Ez adja meg pontosan, mennyi kalóriát is ehetünk meg gond nélkül: például egy 70 kilós egyén esetén 1540 kcal-t. Közepes intenzitású fitnesz esetén 33 a szorzószám. Tehát 70 kilós emberünk 2310 kalóriát is megehet. Aki pedig keményen edz, kalkuláljon 44-gyel, azaz 3080 kalóriával. Ezt így nem is volna vészes követni, ám az évek múlásával - általában a 40 évet tartják vízváltónak - az anyagcsere lelassul, ezért valamelyest csökkenteni kell az energiabevitelt.