**Para homens:**

TMB=88,36+(13,4×peso em kg)+(4,8×altura em cm)−(5,7×idade em anos)

Para mulheres:

TMB=447,6+(9,2×peso em kg)+(3,1×altura em cm)−(4,3×idade em anos)

Ajuste pelo Nível de Atividade

Depois de calcular a TMB, ajustamos o valor pelo nível de atividade física para obter o gasto energético total diário:

* Sedentário (pouco ou nenhum exercício): TMB × 1,2
* Levemente ativo (exercício leve 1-3 dias/semana): TMB × 1,375
* Moderadamente ativo (exercício moderado 3-5 dias/semana): TMB × 1,55
* Altamente ativo (exercício intenso 6-7 dias/semana): TMB × 1,725
* Extremamente ativo (exercício físico intenso e trabalho físico): TMB × 1,9

Dietas

 **Dieta de Emagrecimento:** Geralmente reduzimos as calorias totais diárias em 15-25% para criar um déficit calórico.

 **Dieta de Ganho de Massa Muscular:** Aumentamos as calorias totais em 10-20% para fornecer energia extra para o crescimento muscular.

 **Dieta Low Carb:** Mantém o foco em reduzir a ingestão de carboidratos, normalmente limitando a 20-50% das calorias diárias, dependendo da meta (perda de peso, manutenção ou ganho muscular).

**1. Dieta de Emagrecimento**

Para uma dieta focada em emagrecimento, é importante manter um déficit calórico, com uma boa quantidade de proteínas para preservar a massa muscular.

* **Proteínas:** 25-30% das calorias totais
* **Carboidratos:** 40-50% das calorias totais
* **Gorduras:** 20-30% das calorias totais

**2. Dieta de Ganho de Massa Muscular**

Para ganho de massa muscular, o foco é consumir um pouco mais de calorias e proteínas para suportar o crescimento muscular.

* **Proteínas:** 25-30% das calorias totais
* **Carboidratos:** 45-55% das calorias totais (essenciais para energia durante os treinos)
* **Gorduras:** 20-25% das calorias totais

**3. Dieta Low Carb**

A dieta low carb foca em reduzir significativamente os carboidratos, aumentando a ingestão de proteínas e/ou gorduras, dependendo do objetivo.

* **Proteínas:** 20-30% das calorias totais
* **Carboidratos:** 10-20% das calorias totais (ou até menos, em casos de cetogênica)
* **Gorduras:** 50-60% das calorias totais