

피카부 내 필요 공식 모음

작성자 : 오탉양

구분	단위	공식내용	비고
물	L (리터)	키 + 몸무게 / 100	식사시 섭취 되는 수분량을 제외하고 계산 할 시 1항이 맞으나 만약 포함 한다면 약 500ml 정도를 빼는게 맞을 것 같습니다.
체중	Kg(킬로그램)	몸무게(kg) ÷ (신장(m) × 신장(m))	BMI지수 공식입니다. 저체중 : 18.5 이하 정상 : 18.6~23 과체중 : 23.1~25 비만 : 25.1~30 고도비만 : 30.1~35
수면	시간	하루기준 6~8/24	하루중 6~8시간을 수면하는 것이 적당량이고 환산 할 시 0.25에서0.33까지입니다. 0.25미이면 수면부족 0.33초과면 수면과다 성인 기준입니다.
음식	KCAL(칼로리)	일일 섭취량 총합 : 남자 2600 여자 2100	18~29세 하루 권장 섭취량입니다.
참조	BMI	http://www.dt.co.kr/contents.html?article_no=2015051502109919807009	
	음식	https://md2biz.tistory.com/429	
	수면	http://m.health.chosun.com/svc/news_view.html?contid=2018090501582	
	물	http://www.hani.co.kr/arti/society/health/792288.html	