

Wzór na BMI

$$\text{Bmi} = \text{weight}(\text{kg}) / \text{height}(\text{m})^2$$

<18,49 niedwaga

<24,99 normalna

<29,99 nadwaga

<34,99 otyłość I stopnia

<39,99 otyłość II stopnia

>=40 otyłość III stopnia

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne

Metoda Mifflin- St Jeor

Wzór dla kobiet

$$S = -161$$

$$\text{PPM} = 9.99 * \text{weight}(\text{kg}) + 6.25 * \text{height}(\text{cm}) + 4.92 * \text{age}(\text{lata}) + S$$

Wzór dla mężczyzn

$$S = 5$$

$$\text{PPM} = 9.99 * \text{weight} + 6.25 * \text{height} + 4.92 * \text{age} + S$$

Metoda Harrisa - Benedicta

Wzór dla kobiet

$$S = 655$$

$$PPM = S + [9.6 * \text{weight kg}] + [1.8 * \text{height cm}] - [4.7 * \text{age lata}]$$

Wzór dla mężczyzn

$$S = 66$$

$$PPM = S + [13.7 * \text{weight kg}] + [5 * \text{height cm}] - [6.76 * \text{age lata}]$$