Bảng mô tả cho chức năng kiểm tra chỉ số

|  |  |
| --- | --- |
| Condition | Action |
| Nam, vận động ít | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) + 5) x 120% |
| Nam, vận động nhẹ | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) + 5) x 130% |
| Nam, vận động trung bình | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) + 5) x 140% |
| Nam, vận động nặng | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) + 5) x 150% |
| Nữ, vận động ít | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) -161 ) x 120% |
| Nữ, vận động nhẹ | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) -161 ) x 130% |
| Nữ, vận động trung bình | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) -161 ) x 140% |
| Nữ, vận động nặng | Calo = ((10 x trọng lượng tính bằng kg) + (6.25 x chiều cao tính bằng cm) - (5 x tuổi tính theo năm) -161 ) x 150% |
| BMI < 18.5 | Thiếu cân |
| 18.5< BMI < 24.9 | Bình thường |
| 25 < BMI < 29.9 | Thừa cân |
| 30 < BMI < 34.9 | Béo phì |
| BMI > 35 | Cực kì béo phì |