Wzór dla mężczyzn: **[A] =** 66,5 + (13,7 x WAGA) + (5 x WZROST) – (6,8 x WIEK)

Wzór dla kobiet:     **[A] =** 655 + (9,6 x WAGA) + (1,85 x WZROST) – (4,7 x WIEK)

Powyższy wynik będzie potrzebny do dalszych obliczeń – zapisz go.

**Krok 2 – Określenie własnego trybu życia [B] – j**est to bardzo ważne, aby wybrać jak najbardziej zbliżony przedział aktywności fizycznej. Wybierz jeden z poniższych podpunktów, który określa Twój tryb życia.

1,0 – leżący lub siedzący tryb życia/brak aktywności fizycznej

1,2 – praca siedząca/aktywność fizyczna na niskim poziomie

1,4 – praca nie fizyczna/trening 2 razy w tygodniu

1,6 – lekka praca fizyczna/trening 3-4 razy w tygodniu

1,8 – praca fizyczna/trening 5 razy w tygodniu

2,0 – ciężka praca fizyczna/codzienny trening

Współczynniki podane powyżej są tylko zbliżonym odniesieniem obciążenia pracą wykonywaną w ciągu dnia. Przykładowo – osoba pracująca przy komputerze (czyli praca siedząca), jednak trenująca 5 razy w ciągu tygodnia, swój współczynnik powinna określić w granicach 1,4 – 1,6 (w zależności od intensywności treningu oraz pozostałej części dnia).

**Krok 3 – Obliczenie dziennego zapotrzebowania energetycznego [C] –** do obliczenia dziennego zapotrzebowania kalorycznego, potrzebny jest wynik z kroku1 [**A**] oraz określenie aktywności fizycznej z kroku 2 [**B**].

**Wzór na zapotrzebowanie kaloryczne:**

**[C] = [A] x [B]**