

משקל

$$bmi = \frac{\text{weight}(kg)}{\text{height}^2(m)} = b$$

$b < 16$ = Severely Underweight	כחול
$16 \leq b < 18.5$ = Underweight	חלשה
$18.5 \leq b < 25$ = Optimal / Healthy	ירוק
$25 \leq b < 30$ = overweight	צהוב
$30 \leq b < 40$ = obese	כתום
$40 \leq b$ = Extremely obese	אדום

$$bmr - \text{men} = 10 \cdot \text{weight}(kg) + 6.25 \cdot \text{height}(cm) - 5 \cdot \text{age} + 5$$

$$\text{women} = 10 \cdot \text{weight}(kg) + 6.25 \cdot \text{height}(cm) - 5 \cdot \text{age} - 161$$

(1) AMR - הנחות על המשקל הנמוך

- Sedentary (little or no exercise): AMR = BMR x 1.2
- Lightly active (exercise 1-3 days/week): AMR = BMR x 1.375
- Moderately active (exercise 3-5 days/week): AMR = BMR x 1.55
- Active (exercise 6-7 days/week): AMR = BMR x 1.725
- Extremely active (hard exercise 6-7 days/week): AMR = BMR x 1.9

משקל אידיאלי

(2) Ideal Body Weight - men = 50 kg + 2.3 kg per every inch over 60 inches (height)

women = 45.5 kg + 2.3 kg per every inch over 60 inches (height)

$$1 \text{ cm} = 0.3937 \text{ inches}$$

תזונה

(3) כמות פחמימות ביום = $\frac{x_1 \cdot \text{total calories}}{u}$, ארם $0.45 \leq x_1 \leq 0.65$

(4) כמות סוכרים ביום = $\frac{x_2 \cdot \text{total calories}}{u}$, ארם $0 \leq x_2 \leq 0.1$

(5) כמות שומנים ביום = $\frac{x_3 \cdot \text{total calories}}{g}$, ארם $0.25 \leq x_3 \leq 0.35$

(6) כמות חלב בונים ביום = $\frac{x_4 \cdot \text{total calories}}{u}$, ארם $0.1 \leq x_4 \leq 0.35$

(7) כמות עצמים יולית מנהלית - לקרים = 15.5 כוסות (73.8 גרם) , נשים = 11.5 כוסות (72.8 גרם)

על ארם לעבין יש 4 קטוריות, עשומן - פ עפתימא-4.

total calories - כמות הקטוריות היולית המולקטית.

כפית סוכר = 4 ארם.

שינוי המשקל

משקל מכתי - X ק"ל

משקל מוכי - Y ק"ל

כמות הזמן של התהליך הנצוי - Z שבועות

(8) שינוי במשקל - $C = |X \cdot Y|$ ק"ל, אם $Y > X = -1$, אם $Y < X = 1$

(9) כמות זמן מועדפים לשינוי המשקל - $\%100$ על תנאי שיהיה כולל - $\frac{260 \cdot C}{X}$ שבועות $Z =$

(10) לעומת, כל שבוע יש שינוי של $\frac{C}{Z}$ ק"ל $T = \frac{1000 \cdot C}{Z}$ ד"ר.

(11) שינוי קטנוניות יולי - $P = \frac{9 \cdot T}{7}$ קטנוניות.

כמות קטנוניות יולי מיראה המשקל הנוכחי - A קטנוניות.

(12) כמות קטנוניות יולי משינוי - $A + I \cdot P$ קטנוניות.

אלגוריתם תקבילתי הנתונים התצותיים עמוד

נבקש את המשקל הכולל, והאבה ורמת הפחיתות (לפי הטלחה).

נבקש את המטרות והצרכים - ירידה/העלאה של, אימונים, טכניקות, אלקטרוניקה (לפי השיטה).

נבקש את סוג האימונים הבאים - אינרטי, אילומי כוח, אילומי בניית שרירים.

נצטרף לשקל המטהר עפי נוסחה (2) ואז נבקש מהכנים את משקל המטהר.

נחשב את השינוי במשקל עפי נוסחה (8).

נצטרף את צמח התהליך הדינמי עפי נוסחה (9) ונבקש מהכנים את הזמן הדינמי (בשקיצות).

נחשב את השינוי השבועי עפי נוסחה (10).

נחשב את שינוי הקוריוס ה'א' עפי נוסחה (11).

נחשב את כמות הקוריוס המטהר של המשקל הכולל עפי נוסחה (1).

נחשב את כמות הקוריוס ה'א' המטהר עפי נוסחה (2).

נכנס עתה בקובץ [algorithms.wtf](https://www.algorithms.wtf) את היתרונות עפי מה שרשום בקובץ ונקבל וקשר של

הנתונים התצותיים.

נבנה את הרשימה המתאימה של המידע בהתאם לנתונים שנאספו כן:

[קוריוס, פחיתות, סוכרים, שומנים, חלבונים, צמחוני, טכניקות, 1 אטם כן]
[אנליזה קבוצתית, חלב, אלקטרוניקה, שומנים, צמחוני, סוכרים, 0 אטם כן]

תזון לאנשים

* הנחיות

סוגי תזונים -

* (Protein) חלבונים

* (Fat) שומנים

* (Carbohydrate) פחמימות

* (calories) קלוריות

מים (water)

סוכרים (sugars) (מתוק הפחמימות) * * יוצגם כמות קפי נביות

סיבים (Fiber)

כולסטרול (cholesterol)

שומן רווי (saturated fat) (מתוק השומנים)

קalcium (calcium)

נתרן (sodium)

ברזל (Iron)

מגנזיום (magnesium)

ויטמין A (Vitamin A)

ויטמין B12 (Vitamin B12)

ויטמין C (Vitamin C)

ויטמין D (Vitamin D)

ויטמין E (Vitamin E)

ויטמין K (Vitamin K)