					_ <b>₽</b>	11/	
pwi = 7	veisht/k	s)-b					
b < 16	= Seve	iely und	erweig	ht	ยามว		

ひんつか

5)2)

5/03

6170

A)3/c

16 6 6<18.5 = Under weight

125 = b < 25 = 08timal/Healty

25 6 630 = overweight

30 < b < 40 = 0 bese

40 < b = Extremely obese

bmr - men = 10. Weish t(kg) +6.25. height(cm) -5. age+5 women=10. Weisht(kg) +6.25. height(cm) -5.00e-161

כמות לאוכיות אטגירה אל המשלא הנומי - זאא

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

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

women = 45.5kg+23kg per every inch over 60 inches (height)

1cm = 0.3037 inches

															(ارد ا	3r	)												
																			1		m' o	_							
										O.	u5	≤X	( € (	3.65	. ه	ე ბ	Х	·to	tai 4	a	one	<u>-</u> =	10	, را	V)Y	رلاا	ทอ	ונת	S
												າກ	110	63		24	0.	1 · ta	ota	l ca	lon e	29	=	۽ ارم	) A	22	210	ונת ו	1 2
											დ.ჯ	s <u>e</u>	X≤	0.3	5,	ه٦	Ն –	X ·	to.	tai (	_a (0)	1162	- =	(م) ار	on 0	リ人	100	,נמע	C
		(p)	oG'd	<b>آ</b> کے.	<b>}</b> )	رار (ار	)D /	/ <b>I</b> .S	= ¢	216)	J .	(a)	ገ (ታ	<i>የ</i> 3.	<b>3-</b> ) :	סנס	IJ	15.	.5	<i>ام =</i>	7p d	١ _	o 3'	271	) P	יואו	ગુદા	ות נ	را <sub>4</sub>
															,-														
																						-	, / <sup>C</sup>	ר, יני	(0)	בונ	d D	۷۱۷	2
Se	de	nto	iry	161	rel	=)	0.8	· W	eis	ht																			
														Ļ															
Ko	de	ra t	e (	2 X €	rci	se(	3-5	60	697	rei	r l	jeei	() =	. (=	1-1	٦.	We	igh-	t										
A	tiv	6 (	d do	ılt	5 a	nd	St	reh:	oth	th	(ini	ng.	=>	1.	2	1.7	·w	eig	nt										
	1.10	1	-1-	21				. ,			,,,		1-		Ļ.														
۸t	niei	tes	or	the	25 C	Qui	MIN	9 t	o r	uii	d 1	MYS	CIE	=	) 7. (	6 -	ታ· <i>ዓ</i>	۱. h	161	gnt									
1 -			-																										
W	eidh	t K	220	Wi	th	m	us cl	e r	ete	nti	on '	909	/ =	) 1	6 -	a · ?	۲.(	vei	9h	t									
W	2i0h	t K	22¢	Wi	th	m	us cl	e r	l te	nti	on '	909									·to	tal	Ca	lorie	S	יכ	'n	(a.)	
W	Sigh	t K	22¢	Wí	th	m	us cl	e r	ete	nti	on '	909							ე ბ	_x								[0] (e	
W	eigh	tk	220	Wi	th	m	us cl	e r	ete	nti	on '	909							ე ბ	_x								10) k	
W	eigh	+ K	22¢	Wi	th	mi	us cl	e r	ete	nti	on '	909		ტ.1	≼γ	( ∈ (	).35	, P	າ	x	りり	סי	8	177	ישני	<b>/</b> 0	15)	Ŋſ	ະ)
W	219h	** K	22¢	Wi	th	Mi	us cl	e r	ete	nti	on '	909	.0	<b>⊘.</b> Λ	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	<i>8</i> ₽	JJ 4 (	ינשכ <u>י</u> ( יע	ار ا	) } }	ა	ر: رر:
W	219h	tk	22¢	Wi	th	M	us ch	e r	ete	nti	on '	909	.0	<b>⊘.</b> Λ	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	<i>8</i> ₽	JJ 4 (	ינשכ <u>י</u> ( יע	ار ا	) } }	Ŋſ	ر: رر:
W'	210h	tk	220	Wi	th	m	usch	e r	ete	nti	on '	909	.0	<b>⊘.</b> Λ	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) ნქ გე
W'	Right	tk	28	Wi	th	M	us cli	e r	ete	nti	on '	909	.0	<b>⊘.</b> Λ	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	ა	:)) ნქ გე
W'	2134	tk	22	Wi	th	M	us cli	e r	ete	nti	on '	900	.0	<b>⊘.</b> Λ	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) ნქ გე
	2iah	tk	220	Wi	th	M	us cl	e r	ete	nti	on	900	.0	o.√ (~ĵ)	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) ნქ გე
	2iah	t K	220	Wi	th	Ma	us cli	e r	0 + 0	nti	on	909	.0	o.√ (~ĵ)	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) ნქ გე
	2i3h	tk	22	Wi	th	M	us cli	e r	e te	nti	on	909	.0	o.√ (~ĵ)	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) ნქ გე
	2ioh	tk	22	Wi	th	M	us cli	e r	ete	nti	on	909	.0	o.√ (~ĵ)	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) ნქ გე
	2ioh	tk	28	wi 	th	M	us cl	e r	ete	nti	on	909	.0	o.√ (~ĵ)	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) ნქ გე
	eish	t K	28	Wi	th	M	us cl	er	ete	nti	on	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ <sub>(</sub>	).35 JT	<u>ه</u> , ه۰	אר ה' וואנ	X	رد' <sub>.</sub> ردا	קי וכיו	اله اله اله	1) 4 (	ישר! ( יעי Ha	کر اگرور	)5) 3 p	Dri Dri	:)) [ე

										6	0. 12		10.													
									<u> </u>	0 )'(	י גע	תי	0													
																				۲۰۰	א ק	٠	ר' <i>א</i> .	วม	P	ያ
																			لم	קיי	4 -	- ე	) ( <sub>/</sub>	N 8	<u>ر</u>	الدر
													_	UIY	שלו	2	-	1)37	n	216	יַענו	) 99	را را دا	।১১	ות	V۵
						ייה	FY2	=	X٩	49	10	(c ,	)3)·	) 1 (	=	( بر	ו צ	010	לא	C=	X-	9	- <b>f</b> i	6M;	以	JΈ
																		· '						5,		
						•	N 1	C	-		2	_	l'													
														<b>*</b> .	ינת	ગ્રફ	ን (	= -	g.⊺ 7-	-	- ¼	ک در	יינכ	)) bj:	儿	re
											(1)	אור	ì A	_'	no i	าก	(F)	(נועל	V	a),	J O	ď.	מי(ת	ıβ	ות	<i>ا</i> ۔
												*	. رر ا	ال ال	₽P.	A±	8	-	יעני	US.	√رل	۱۲.	יות	){}	ارز	13
											*	. ი)	) ا ا	30	<u>გ</u>	10;	% - d	િક	79	ינני	<b>છ</b> ઈ.	ָרַ ַ	387	),1	Ŋ	J
																							N1	حری	lc.	ر لد
																							7 77	7	יין	' '
	(	5	0.	<b>.</b>	Co		1111	٨.		10	٨		$\sim$ $^{\prime}$	)	71	<u></u>	1	1 -	۱.	)						
	0	7	٧^	) (	JV	)	1)	שׁי		נקי	١٠)	الد′	178	1	٠	<u> </u>	י ין	) /	٦0							
4	64	אוו	11	(1	^	. In	ንበ	M	٠.	۱۲ (	,	M	111	٨	110	r.	١ (	)[ ][	٦٢							
	14	ניאי	٣	ווכ	ال	۲۱۲	אע	ט ייו		/-	1	ייע.	MI	יע	1 ).	0)	, )	IN.	0							