

משקל

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

$b < 16$ = Severely Underweight	כחול
$16 \leq b < 18.5$ = Underweight	ירוק
$18.5 \leq b < 25$ = 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 השקל הנחוץ

- 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)

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

תבונה

$$0.45 \leq x_1 \leq 0.65, \text{ אז } \frac{x_1 \cdot \text{total calories}}{4} = \text{כמות פחמימות ביום} \quad (3)$$

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

$$0.25 \leq x_3 \leq 0.35, \text{ אז } \frac{x_3 \cdot \text{total calories}}{9} = \text{כמות שומנים ביום} \quad (5)$$

$$0.1 \leq x_4 \leq 0.35, \text{ אז } \frac{x_4 \cdot \text{total calories}}{4} = \text{כמות חלב בונים ביום} \quad (6)$$

Sedentary level $\Rightarrow 0.8 \cdot \text{weight}$

:11

Moderate exercise (3-5 days per week) $\Rightarrow 1.1-1.2 \cdot \text{weight}$

Active adults and strength training $\Rightarrow 1.2-1.7 \cdot \text{weight}$

Athletes or those aiming to build muscle $\Rightarrow 1.6-2.2 \cdot \text{weight}$

Weight loss with muscle retention goal $\Rightarrow 1.6-2.2 \cdot \text{weight}$

(ד) כמות עצמים יולית מאעצת - בקרים = 15.5 כוסות (7.7 ע"סרים), נסוי = 11.5 כוסות (7.7 ע"סרים).

חלב ארז חלבין יש 4 קלוריות, עשומן - 9 קלורי'מה - 4.

total calories - כמות הקלוריות היולית המועצת.

כפית סוכר = 4 גרם.

שינוי המשקל

משקל מכתי' - X ק"ל

משקל מכת' - Y ק"ל

כמות הזמן של התהליך הנצו' - Z שבועות

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

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

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

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

כמות קלוריות צריכה להימנע מהשקל הנוכחי - A קלוריות.

(12) כמות קלוריות יולית עשיתי - $A + I \cdot P$ קלוריות.

אלגוריתם עקביות הנחנים התצות"ם

נבקש את המשקל הנכתי, הנאבה ורמית הכחלות (עפי הטלעה).

נבקש את המטרות והעצמות-יחידה/עצמה/עלף שיל, אימנות, טכנות/צנתות, אלגות.

נצטט את משקל המטרה עפי נוסחה (2) ואז נבקש עתהנים את משקל המטרה.

ותשכ את השילוי במשקל עפי נוסחה (8).

נצטט את צמח התחילי התצות עפי נוסחה (9) ונבקש עתהנים את השילוי התצות (בשכחות).

ותשכ את השילוי השכחות עפי נוסחה (10).

ותשכ את השילוי התחילי השילוי עפי נוסחה (11).

ותשכ את כלות התחיליות השכחות של המשקל הנכתי עפי נוסחה (1).

ותשכ את כלות התחיליות השילוי השילוי עפי נוסחה (12).

נקבע את הנחנים התצות"ם כך:

בעצמנו הבא

הלשכת האלףבית

נהבדנקטור של העדכיות כק - (יכונה בשקל, עייה, עלא שינו, מצב, אימוני כוח, קניית שירותים, רמת פועלות)
עפי ירע'את הנתונים מהמשמש. הזכרים יכרעם, עהיות ס (עא) ו-א (בן) חוף מרמת העליות
סיהיה לו א (נמק) ע-ס (גכרה). $C =$ כלמות הקלוריות היוגיות.

וקטור הנתונים הסוכיים יהיה כק: (קלוריות, פחמימות, סוכרים, שומנים, חלבונים, צמחוני,
טבחוני, ארע'י עבזים, חרע, חרע, בוטנים, דגים, שומשים, סויה, אגוזים, גליל).

נתון' לאכלא

הנתונים הם עכ' 100 גרם.

* הכת"ל

סוג' נתונים -

* (Protein) חלבונים

* (Fat) שומנים

* (Carbohydrate) פחמימות

* (calories) קלוריות

מים (Water)

סוכרים (sugars) (מתוק הפחמימות) * * יוצאם כאות עכ' נביות

סיבים (Fiber)

כולסטרול (Cholesterol)

שמן רווי (Saturated fat) (מתוק השומנים)

סידן (calcium)

ברזל (Iron)

מגנזיום (Magnesium)

ויט' A (Vitamin A)

ויט' B12 (Vitamin B12)

ויט' C (Vitamin C)

ויט' D (Vitamin D)

ויט' E (Vitamin E)

ויט' K (Vitamin K)