				BUN	
bmi=	weisht/k	b)=b			
b<1	S = Seve	rely Undern	veight	ยกว	

ひりつか

5)2)

5/03

6170

A)3/c

16 6 6<18.5 = Under Weight

18.5 = 6 < 25 =08timal/Healty

30 = b < u0 = 0 bese

25 6 630 = overweight

40 < b = Extremely obese

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

במות לשוכיות שטגירה אל הנשל הנומי - זמא

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 + 2.3kg ger every inch over 60 inches (height)

inches, 1 feet=12 inches 1 CM = 0.3037

															(ارد ا	3r)												
																			1	ا د م	m' o	_							
										O.	U5	≤X	(€ (3.65	. ه	ე ბ	Х	·tc	tai 4	a	one	<u>-</u> =	10)	ָ קו	V)Y	رلاا	ทอ	ונת	C
											,	າກ	110	63		24	<u>0.</u>	1 · ta	ota	l ca	lon e	29	=	۽ ارم) A	22	210	ונת ו	1)
											დ.ჯ	s <u>e</u>	X≤	0.3	5,	ه٦	Ն –	X ·	to.	eai (_a (0)	162	- 5	(م) ار	on 0	リ人	100	,נמע	C
		(p)	oC id	آ کے.	})	رار (ار)D /	/ I .S	= ¢	216)	١.	(a)	ገ (ታ	<i>የ</i> 3.	3-) :	סנס	L)	15	.5	ام -	7p d		o 3 '	271) P	יואו	ગુદા	ות נ	را ،
															,-														
																						_	_ /<	ר, יני	(0)	בונ	d D	۷۱۷	2
Se	de	nto	ıry	161	rel	=)	0.8	· W	eis	ht																			
														Ļ															
Ko	de	ra t	e (2 X €	rci	se(3-5	60	697	rei	r h	jeei	() =	. (=	1-1	٦.	we	igh	t										
A	tiv	6 (x de	ılt	5 a	nd	St	reh:	oth	th	ini.	ng.	=>	1.	2	1.7	·w	eig	nt										
	1.10	1	- 1-	21				. ,			1,,		1-		Ļ.														
Λt	niei	tes	or	the	25 C	Qu	MIN	9 t	o r	ull	d I	MYS	CIE	-) 7. (5 -	۲.۹	L · 6	161	ont									
1 -																													
W	eidh	t K	220	Wi	th	m	us cl	e r	ete	nti	on '	909	/ =) 1	6 -	a · ?	۱٠ ړ	lvei	9h	t									
W	2i0h	t K	22¢	Wi	th	m	us cl	e r	ete	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	220	Wi	th	Mi	us cl	e r	ete	nti	on '	909		ტ.1	≼γ	(∈ (2.35	, P°	າ	_ X	りり	סי	8	177	ישני	/ 0	15)	Ŋſ	ະ ກ
W	219h	** K	22¢	Wi	th	m	us cl	e r	ete	nti	on '	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍).35 JT	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	<i>8</i>	JJ 4 (ינשכ <u>י</u> (יע	ار ا) } }	ა	ე ე
W	219h	tk	22¢	Wi	th	M	us ch	e r	ete	nti	on '	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍).35 JT	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	<i>8</i>	JJ 4 (ינשכ <u>י</u> (יע	ار ا) } }	Ŋſ	ე ე
W'	210h	tk	25	Wi	th	M	usch	e r	ete	nti	on	900	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍).35 JT	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	ر: روع
W'	Right	tk	25	Wi	th	M	us cli	e r	ete	nti	on '	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	ა	ر: روع
W'	2iah	tk	28	Wi	th	M	us cl	e r	ete	nti	on	900	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	ر: روع
	2iah	tk	280	Wi	th	Mi	us cli	e r	e +e	nti	on	900	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	ر: روع
	2iah	t K	220	Wi	th	M	us cli	e r	0 + 0	nti	on	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	ر: روع
	2i3h	tk	220	Wi	th	M	us cli	e r	ete	nti	on	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	ر: روع
	2ioh	tk	220	Wi	th	M	us cl	e r	ete	nti	on	904	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	ر: روع
	2ioh	tk	220	wi 	th	M	us cl	e r	ete	nti	on	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	ر: روع
	eish	t K	220	Wi	th	Mo	us cla	e r	e te	nti	on	909	.0	o.∢ (~ĵì	M,√ < X	N∂ ₍	5.35 57	g~	אר ה' וואנ) C	رد' _. ردا	קי וכיו	ማ. <u>ዓ</u>	1) 4 (ישר! (יעי Ha	کر اگرور)5) 3 p	Dri Dri	:)) [ე

										L.	D	الما	עי ו	ve													
																					ر رانا	X ק	(-	.را. کل	วม	f) e	,
																				4	'' _{ፖ.}	ታ -	- ภ:) (9 لا	7ે થ	۸
														_	NIX	るさ	2	_)37	n ,	אי ך	างกั	s S	۷ ۲	।ऽत	אנת	f :
							ייה'	FY2	=	X٩	9	10	jc,											•		עי נ	
															ď۷.	P \\ \frac{2}{2}	-	હિ	٠ لا)'e	e)	81	<i>ا</i> ۵۷	√ f	5,	MY	`
																											_
																											_
	\cap	/		n	1		$\overline{}$)) ()				\ \	ſ			(7	1)	<u> </u>	4				_
	,)	5	-	J	Jc	` .) ′		\ \	\mathcal{I}	<i>b</i> (7	\int	, ,	JC				/	/)	<i>/</i> °	()				_
			1		\ r)]		\supset		_		(/	Ŷ	1(つ,	~	/	$\overline{}$	_) \	(,	_				
			N	J	/(,	Ò	1/	J,) ;)	0	1	ľ	- 6	^))) (<u></u>		, 10	ب				
																											_
																											_
Ť																											_

