

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 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)

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

תבונה

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

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

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

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

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 מאגצת - לקרים = 15.5 כוסות (דז'לטרים), נשים = 11.5 כוסות (דז'לטרים).

חלב ארז חלבין יש 4 קלוריות, עשומן - פ חפתי'מה - 4.

total calories - כמות הקלוריות היולית המאגצת.

כפית סוכר = 4 גרם.

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 $Y < X = 1$, $I = 1$

(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 עקביות הנחונם התצות"ם

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

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

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

ותשכ את השילוי במשקל עפי נוסחה (8).

נצטט את צמח התחיליק החצוי עפי נוסחה (9) ונבקש עתהכנים את השילוי החצוי (בשכחות).

ותשכ את השילוי השכחות עפי נוסחה (10).

ותשכ את שילוי החכחות עפי נוסחה (11).

ותשכ את כלות החכחות עשגרה על המשקל הנכתי עפי נוסחה (1).

ותשכ את כלות החכחות הילית עשילוי המשקל עפי נוסחה (12).

נקבע את הנחונם התצות"ם כך:

בעלונם הכח

