

משקל

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

$$b < 16 = \text{Severely Underweight} \quad \text{כחול}$$

$$16 \leq b < 18.5 = \text{Underweight} \quad \text{ירוק}$$

$$18.5 \leq b < 25 = \text{Optimal/Healthy} \quad \text{ירוק}$$

$$25 \leq b < 30 = \text{Overweight} \quad \text{צהוב}$$

$$30 \leq b < 40 = \text{Obese} \quad \text{כתום}$$

$$40 \leq b = \text{Extremely obese} \quad \text{אדום}$$

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

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

(1) AMR - הנחות על המשקל הנמוך

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

משקל גוף

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

$$\text{women} = 45.5 \text{ kg} + 2.3 \text{ kg per every inch over 60 inches (height)}$$

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

תזונה

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

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

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

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

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

: כל

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

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

האחרונים ישתנו עם ההארה.

לכל אדם תהיה יש 4 קלוריות, לשומן - 9 קלוריות.

total calories - כמות הקלוריות היוולית המולקולרית.

כפית סוכר = 4 אגם.

שינוי המשקל

משקל מכתי' - X ק"ל

משקל מוכי' - Y ק"ל

כמות הזמן של התהליך הכימי - Z שבועות

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

(9) כמות זמן מועדפים השינוי 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 ורמת הכחלות (לפי הטלחה).

נבקש את הגיות. ירדזה/א"ה/עלף שינ', אימנים

נצדע את משקל המונה עפי נוסחה (2) ואז נבקש עהכנים את משקל הגטרה.

ותשכ את השינ' קמשקל עפי נוסחה (8).

נצדע את צמן התחיק התצוי עפי נוסחה (9) ונבקש עהכנים את הזגן התצנ' (בשכיוצות).

ותשכ את השינ' השכועי עפי נוסחה (10).

ותשכ את שינ' התחור'ופ הינ' עפי נוסחה (11).

ותשכ את כלות התחוריות עשגרה זל המשקל הנכתי עפי נוסחה (1).

ותשכ את כלות התחוריות הימית עשינ' המשקל עפי נוסחה (12).

נקבע את הנחונם התצות"ם ככ:

ע השעים אות האלגוריתם
בדחיק של תביעת הותנ'ם
התצות"ם

עבדתי אעגוריותם עקביוס א'מאני'
ר'צה עס זאן מואעז (שקודות).