

משקל

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

$b < 16$ = Severely Underweight	כחול
$16 \leq b < 18.5$ = Underweight	חלשה
$18.5 \leq b < 25$ = Optimal / Healthy	ירוק
$25 \leq b < 30$ = Overweight	צהוב
$30 \leq b < 40$ = Obese	כתום
$40 \leq b$ = Extremely obese	אדום

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

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

AMR - קלוריות שמשלמים, לא האשקם הנומרי

- 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 גוף

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

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

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

תזונה

$$0.45 \leq x \leq 0.65, \text{ אדם } \frac{x \cdot \text{total calories}}{u} = \text{כמות פחמימה ביום}$$

$$\text{אדם ספורטאי } \frac{0.1 \cdot \text{total calories}}{u} = \text{כמות סוכרים ביום}$$

$$0.25 \leq x \leq 0.35, \text{ אדם } \frac{x \cdot \text{total calories}}{g} = \text{כמות שומנים ביום}$$

כמות עצמים יחידית מאתגרת - דברים = 15.5 כוסות (7.7 ליטרים), נוזלים = 11.5 כוסות (2.7 ליטרים).

$$0.1 \leq x \leq 0.35, \text{ אדם } \frac{x \cdot \text{total calories}}{u} = \text{כמות חלב ביום}$$

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

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 $\Rightarrow 1.6-2.2 \cdot \text{weight}$

האחרונים ישתנו ע"פ ההאכלה.

כל אדם תלדיון יש 4 קלוריות, עשומן - 9 קלוריות - 4.

total calories - כמות הקלוריות היומית המומלצת.

כפית סוכר = 4 אדם.

שינוי המשקל

משקל נכחי - X ק"מ

משקל מטרה - Y ק"מ

כליאת אדם ממוצעים פנימי המשקל - 100 עם חצי שנה. פלוגה - $\frac{240 \cdot C}{X}$ שבועות. *

כמות הזמן של התהליך הנצחי - Z שבועות

שינוי במשקל - $|X - C|$ ק"מ, אם $X > C \Leftarrow$ ירידה, אם $X < C \Leftarrow$ עלייה.

לדוגמה, כל שבוע יש שינוי של $-\frac{C}{Z}$ ק"מ - $T = \frac{100 \cdot C}{Z}$ ד"מ.

שנוי קלוריות יומי - $\frac{T \cdot 1000}{7}$ קלוריות. *

כמות קלוריות צריכה מדי יום המשקל הנוכחי - A קלוריות.

כמות קלוריות יומית פנימית - $A \neq 0$ קלוריות. *

דף/טוח

יחידות איך פתגורס בין שינוי של משקל

פחמים קלוריות יומית. ואיך פתגורס את הזמן הנדרש

אלגוריתם עקביות העתונים התצות"ם

נבקש את המשקל הנכח, ונאמר ונמית הקצילות עמי הט לזה.

⋮

עבנות את האלגוריתם

עבדתי אצל גוריוסם עקביוס איילוני
ריצה עם זמן מולדץ