

משקל

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

$b < 16$ = Severely Underweight	כחול
$16 \leq b < 18.5$ = Underweight	חלשה
$18.5 \leq b < 25$ = Optimal / Healthy	יורק
$25 \leq b < 30$ = Overweight	צמח
$30 \leq b < 40$ = Obese	כבד
$40 \leq b$ = 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 גוף

(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 $\Rightarrow 0.8 \cdot \text{weight}$

: kcal

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 מאגרת - לקרים = 15.5 כוסות (7.7 ליטרים), נשים = 11.5 כוסות (2.7 ליטרים).

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

total calories - כמות הקלוריות היולית המאגרת.

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 $Y < X = 1$

(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 הנחנים התצות"ם

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

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

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

ותשכ את השילוי במשקל עפי נוסחה (8).

נצטרף את המטרות העיקריות עפי נוסחה (9) ונבקש עתהנים את השילוי הכחתי (בשכחות).

ותשכ את השילוי השכחות עפי נוסחה (10).

ותשכ את השילוי הכחחות עפי השילוי עפי נוסחה (11).

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

ותשכ את כלות הכחחות הילות עשילוי המשקל עפי נוסחה (12).

נקבע את הנחנים התצות"ם כך:

בעלמז הכח

המשק האזרחי

נהבד-נהטור סל העדכרית כק - (יניבה בהטקל, אליה, עסל שניו, מבה, אילוני כוח, כרית שרורו, רמת כחית)
 ערי קליטת הכתונות מהמשמש. הזכרים יכללם עריות ס (על) ו-1 (כן) חול מלת המלות
 טיהר לו ו1 (מק) ע-5 (גכה). $C = \text{כמות הקטניות היות}$

וקטור הנתונים הסופיים יהיה כך: (קול וריות, פתאומיות, סוכרים, שולגים, חלבונים, צמחוני, סבאני, אצת'א' עבובים, חרד, חרדל, בוטנים, דגים, שושנים, סויה, א/א/א, ח'ט).