

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): $AMR = BMR \times 1.2$
- 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 אידיאלי

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

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

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

תזונה

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

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

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

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

(7) כמות עצמים יולית אנהצת - לקרים = 15.5 כוסות (73.6 גרם) , נשים = 11.5 כוסות (72.6 גרם)

על ארם לעבין יש 4 קטוריות, עשומן - פ עפתיא-4.

total calories - כמות הקטוריות היולית האנהצת.

כפית סוכר = 4 ארם.

שינוי המשקל

משקל מכתי - X ק"ל

משקל מכתה - 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 שה. כלומר - $\frac{260 \cdot C}{X}$ שבועות $Z =$

(10) לעומת, כל שבוע יש שינוי של - $\frac{C}{Z}$ ק"ל $T = \frac{1000 \cdot C}{Z}$ ד"ר.

(11) שינוי קלוריות יולי - $P = \frac{Q \cdot T}{T}$ קלוריות.

כמות קלוריות יום היראה המשקל הנוכחי - A קלוריות.

(12) כמות קלוריות יומית עשיתי - $A + I \cdot P$ קלוריות.

אלגוריתם תקבילתי הנתונים התצותיים עמוד

נבקש את המשקל הכולל, והאבה ורמת הפחיתות (לפי הטלחה).

נבקש את המטרות והצרכים - ירידה/העלאה של, אימונים, טכניקות, אלקטרוניקה (לפי השיטה).

נבקש את סוג האימונים הבאים - אינרטי, אימוני כוח, אימוני בניית שרירים.

נצטרף לשקל המטהר עפי נוסחה (2) ואז נבקש מהכנים את משקל המטהר.

נחשב את השינוי במשקל עפי נוסחה (8).

נצטרף את צמח התהליך הדינמי עפי נוסחה (9) ונבקש מהכנים את הזמן הדינמי (בשקיצות).

נחשב את השינוי השבועי עפי נוסחה (10).

נחשב את שינוי הקוריוס ה'א' עפי נוסחה (11).

נחשב את כמות הקוריוס המטהר של המשקל הכולל עפי נוסחה (1).

נחשב את כמות הקוריוס ה'א' המטהר עפי נוסחה (2).

נכנס עתה בקובץ [algorithms.wtf](https://www.algorithms.wtf) את היתרונות עפי מה שרשום בקובץ ונקבל וקשר של

הנתונים התצותיים.

נבנה את הרשימה המתאימה של המידע בהתאם לנתונים שנאספו כן:

[קוריוס, פחיתות, סוכרים, שומנים, חלבונים, צמחוני, טכניקות, 1 אט כן]
[אנליזה קבוצית, חלב, אגוזים ובוטנים, דגים, שומנים, סויה, אגוזים, 0 אט כן]

נתוני מאכלים

הנתונים הם לכל 100 גרם.

סוגי נתונים -

* הכתום

* חלבונים (Protein)

* שומנים (Fat)

* פחמימות (Carbohydrate)

* קלוריות (calories)

מים (Water)

סוכרים (sugars) (מתוך הפחמימות) * * יוצאם כאות לכלי נביות

סיבים (Fiber)

כולסטרול (Cholesterol)

שמן רווי (Saturated fat) (מתוך השומנים)

סידן (calcium)

ברזל (Iron)

מגנזיום (Magnesium)

ויטמין A (Vitamin A)

ויטמין B12 (Vitamin B12)

ויטמין C (Vitamin C)

ויטמין D (Vitamin D)

ויטמין E (Vitamin E)

ויטמין K (Vitamin K)