

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 - קלוריות מטה, יורה על המשקל הנחוץ

- 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

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

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

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

תבונה

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

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

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

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

$$\text{כמות עצמים יולית אחרות} - \text{לקרים} = 15.5 \text{ כוסות (7.7 ליטרים)}, \text{ נשים} = 11.5 \text{ כוסות (2.7 ליטרים)} \quad (7)$$

$$\text{Sedentary level} \Rightarrow 0.8 \cdot \text{weight} \quad : 11$$

$$\text{Moderate exercise (3-5 days per week)} \Rightarrow 1.12 \cdot \text{weight}$$

$$\text{Active adults and strength training} \Rightarrow 1.2-1.7 \cdot \text{weight}$$

$$\text{Athletes or those aiming to build muscle} \Rightarrow 1.6-2.2 \cdot \text{weight}$$

$$\text{Weight loss with muscle retention goal} \Rightarrow 1.6-2.2 \cdot \text{weight}$$

האחוזים ישתנו ע"פי ההארה.

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

total calories - כמות הקלוריות היוולית המולקולרית.

כפית סוכר = 4 גרם.

שינוי המשקל

משקל מכתי' - X ק"ל

משקל מטרה - 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 השינוי המשקל - 100 על תצ' שנה. כולל - $\frac{240 \cdot C}{X}$ שבועות. $Z = *$

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

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

כמות קלוריות יום היראה המשקל הנוכחי - A קלוריות.

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

אחרי בטוח

יחידות איך עתה בין שינוי של משקל

עכמות קלוריות יולית. ואיך עתה את הזמן הנוסף

אלגוריתם עקביות הנתונים התצותיים

נבקש את המשקל הנכתי, הנאבה ורמת הכחלות (לפי הטלחה).

נבקש את הגטרות - ירדה/איה/עלף שינ', אימולום

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

ותשכ את השינ' קמשקל עפי נוסחה (8).

נצדע את צמן התלחיק החצוי עפי נוסחה (9) ונבקש עהכנים את הזין החצוי (בשכיוצות).

ותשכ את השינ' השכוכי עפי נוסחה (10).

ותשכ את שינ' ההכוריו עפי נוסחה (11).

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

ותשכ את כלות הקחוריות הולות עשינ' המשקל עפי נוסחה (12).

נקבע את הנתונים התצותיים כך:

פה השלים את האלגוריתם
ביחסי של יביצת הנתונים
התצותיים

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