

## 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	ידין
$25 \leq b < 30$ = Overweight	צמק
$30 \leq b < 40$ = Obese	כבד
$40 \leq b$ = 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 - כמות קלוריות מועדפת יחד עם המשקל והגובה

- 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

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

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

$$1 cm = 0.3937 inches, 1 feet = 12 inches$$

## תזונה

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

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

$$0.35 \leq x \leq 0.55, \text{ ארם } \frac{x \cdot \text{total calories}}{g} = \text{כמות שומנים ביום}$$

כמות עצמים יחידית מאגוזים - לקרים = 15.5 כוסות (7.7 גרם), נשים = 11.5 כוסות (2.7 גרם).

כמות חלב בונים ביום -

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

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

$$0.1 \leq x \leq 0.35, \text{ ארם } \frac{x \cdot \text{total calories}}{u} - \text{באופן צפוי}$$

השתנה ערכי המאכל.

כל אדם חסיד יש 4 קטגוריות, עשומן - 9 עפתימא - 4.

total calories - כמות הקטגוריות היחידות המאכלות.

כפית סוכר = 4 ארם

## שיעורי המשקל

משקל נכתי' -  $x$  ק"י"ג

משקל נכתי' -  $y$  ק"י"ג

כמות הנמין של התחילי הקצו' -  $z$  שקוצות

שיעור המשקל -  $|x-y| = c$  ק"ג, אם  $x > y$  א"י ירדנו, אם  $y < x$  א"י עלה.

כמו כן, כל שקוצ' יש שיעור של -  $\frac{c}{2}$  ק"ג

הקצו' אוכלת אשליית זה  
ואוכלת אשליית זה (נכתי').

פאן די געזעצן  
אין די געזעצן