

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 השרפה 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

$$0.45 \leq x \leq 0.65, \text{ אז } \frac{x \cdot \text{total calories}}{4} = \text{כמות פחמימות ביום}$$

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

$$0.35 \leq x \leq 0.55, \text{ אז } \frac{x \cdot \text{total calories}}{9} = \text{כמות שומנים ביום}$$

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

$$0.1 \leq x \leq 0.35, \text{ אז } \frac{x \cdot \text{total calories}}{4} - \text{באופן צפוי}$$

השתנה "שכי האכילה".

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

total calories - כמות הקלוריות היומית המומלצת.

כפית סוכר = 4 גרם.

שינוי המשקל

משקל נכחי - X ק"ג

משקל מטרה - Y ק"ג

כמות הזמן של התהליך הנצוי - Z שבועות

שינוי במשקל - $|X - Y|$ ק"ג, אם $Y > X \in$ ירידה, אם $Y < X \in$ עלייה.

לחודש, כל שבוע יש שינוי של $\frac{C}{Z}$ ק"ג - $T = \frac{1000 \cdot C}{Z}$ גרם.

שינוי קלוריות יומי - $P = \frac{Q \cdot T}{Z}$ * קלוריות.

כמות קלוריות נמש מירחא המשקל הנוכחי - A קלוריות

כמות קלוריות יומית עשיתי - $A \neq P$ * קלוריות.

כמות מוגבלת עשיתי המשקל - $\%100$ עם תזונה *.

דף/בטוח

לכבדו, איך עתה בן שינוי של משקל

עכמות קלוריות יומית. ואיך עתה את הזמן הנחוצ