

משקל

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

$b < 16$ = Severely Underweight	כתול
$16 \leq b < 18.5$ = Underweight	תחתית
$18.5 \leq b < 25$ = Optimal / Healthy	ידין
$25 \leq b < 30$ = Overweight	צמק
$30 \leq b < 40$ = Obese	כחול
$40 \leq b$ = 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 שמתחייב את המשקל הנורמלי

- 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

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

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

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

האבן צריכה להיות מלא 152 ס"מ

תזונה

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

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

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

כמות עצמים יחידית אחדות - גברים = 15.5 כוסות (3.7 ליטרים), נשים = 11.5 כוסות (2.7 ליטרים)

כמות חלב בונים (גרים) -

יושבי

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

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

האנדרוידים ישתנו ע"פ ההמלצה - רוצים להוריד שומן - מורידים את האנדרוידים של, עוצמתי.

כל גרם חלבון יש 4 קלוריות, עשומן - 9 קלוריות - 4.

total calories - כמות הקלוריות היומית המומלצת

שינוי משקל

משקל נכחי - x ק"ל

משקל מוכי - y ק"ל

כמות המין של התוצר הנכחי - z שקיות

שינוי במשקל - $|x-y|$ ק"ל, אם $x > y$ ירידה, אם $x < y$ עלייה.

כמו כן, כל שקית יש שינוי של - $\frac{c}{2}$ ק"ל

עברו אורגניזם או לאורגניזם
אורגניזם או לאורגניזם (נכחי).

פאן די געזעצן
אין די געזעצן