

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 השקל הנחוץ

- 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

(2) 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)

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

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 מכתי' - Y ק"ל

כמות הזמן של התהליך הנצו' - 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 שיהיה כולל - $\frac{260 \cdot C}{X}$ שבועות - Z .

(10) לעומת, כל שבוע יש שינוי של $\frac{C}{Z}$ ק"ל / $\frac{1000 \cdot C}{Z}$ ק"ל. $W = \frac{50X}{15}$

(11) שינוי קלוריות יולי - $P = \frac{g \cdot W}{7}$ קלוריות.

כמות קלוריות יום היראה המשקל הנוכחי - A קלוריות.

(12) כמות קלוריות יוליית השינוי - $A + I \cdot P$ קלוריות.

אלגוריתם תקיפת הנתונים המצוית

נבקש את המשקל הנלכת, המין, הגובה, הגיל ורמת הפחיתות.

נבקש את המסות והעצמות - ירידה/עלייה/שיל, טכניקת צימוד, אלקטרוני (עם חשמל).

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

נציג את משקל המטרה `deal-body-weight` ונבקש מהכנים את משקל המטרה.

נציג את זמן התהליך הריצוי `time-of-change` ונבקש מהכנים את הזמן הריצוי (בשניות).

נקרא `get_vector` עם כל הנתונים המתאימים ונקבל את הווקטור הבא:

1 איטם כמות
[קלוריות, שחמ'יות, סוכרים, שומנים, חלבונים, צמחוני, טבעוני]

0 איטם
[אנרגיה מבוצים, חלב, אגוזים ובוטנים, דגים, שומשים, סויה, גלגל]

ככנים את הערכים התוצריים `data`.

תזון לאנשים

* הנחיות

סוגי תזונים -

* (Protein) חלבונים

* (Fat) שומנים

* (Carbohydrate) פחמימות

* (calories) קלוריות

מים (water)

סוכרים (sugars) (מתוק הפחמימות) * * יוצגם כמות עפי נביות

סיבים (Fiber)

כולסטרול (cholesterol)

שמן רווי (saturated fat) (מתוק השומנים)

קalcium (calcium)

נתרן (sodium)

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)