

FitBox - Votre Rapport Personnalisé

Genere le: 01/12/2025 21:32

Informations Personnelles

Age: 26 ans

Genre: Female

Poids: 64.0 kg

Taille: 1.82 m

Indicateurs Physiologiques

IMC: 19.32 - Corpulence normale

BMR: 1486 cal/jour

TDEE: 2043 cal/jour

Calories cibles: 2343 cal/jour

Besoins Nutritionnels

Protéines: 176g (30%)

Glucides: 264g (45%)

Lipides: 65g (25%)

Recommandations

Continuez vos bonnes habitudes! Maintenez un mode de vie équilibré.