

FitBox - Votre Rapport Personnalisé

Genere le: 05/12/2025 00:52

Informations Personnelles

Age: 18 ans

Genre: Female

Poids: 80.0 kg

Taille: 1.75 m

Indicateurs Physiologiques

IMC: 26.12 - Surpoids

BMR: 1643 cal/jour

TDEE: 1972 cal/jour

Calories cibles: 2272 cal/jour

Besoins Nutritionnels

Protéines: 170g (30%)

Glucides: 256g (45%)

Lipides: 63g (25%)

Recommandations

Adoptez une alimentation équilibrée et augmentez votre activité physique.