Găsiți în documentul atașat coordonatele aferente **Temei nr 4:**

1. **Determinarea Ratei Metabolice Bazale (RMB) și**
2. **Greutatea Ideală (GI)**

Rata metabolică bazală este o estimare a numărului minim de calorii de care o persoană are nevoie în fiecare zi pentru a menține funcțiile de bază (respirația, circulația și digestia) în starea de repaus.

**Termen de rezolvare și trimitere până la data de 17 IANUARIE 2025**  pe adresa de email: **remus.dumitrescu@g.unibuc.ro**

**Fiecare dintre voi lucrează individual la tema primită și îmi trimite rezultatul în termenul stabilit (...!)**

**NOTĂ:** Lecturați cu atenție indicațiile trimise atât în documentul word și cel în format PDF unde veți găsi și linkurile cu ajutorul cărora puteți efectua rapid calculele!

**Rezultatul obținut îl menționați în emailul de trimitere către mine, după cum urmează:**

**La Subiect Tema nr 4**

**În interiorul platformei:**

Nume și prenume

1. **Valoarea RMB =** ……(după virgulă trimiteți doar următoarele două cifre exemplu: RMB =1642.80) Folosiți doar căsuțele de calcul superioare unde vă introduceți datele (vârstă; greutate; înălțime) și veți obține rezultate atât ptr bărbați cât și ptr femei!

**ATENȚIE!** Rezultatul pe care mi-l trimiteți este cel obținut în primele căsuțe de calcul!!!

**NOTĂ**! Suplimentar, vă puteți calcula RMB și în funcție de anumite activități pe care le regăsiți în căsuțele de mai jos, unde trebuie să introduceți minutele pe care le alocați pe zi/săptămână ACEST REZULTAT ESTE DOAR PTR VOI ȘI NU ESTE NEVOIE SĂ MI-L TRIMITEȚI

1. **Valoarea Greutății ideale** = La această determinare îmi trimiteți MEDIA celor două valori obținute de calculator (exemplu: Greutatea: 82kg cu Inaltimea:1.75m=Greutatea se incadrează între 61.3 si 76.6 kg)

Apoi calculăm Media celor două extreme 61,3 + 76,6 = 137,9 : 2 = **68,95 kg este greutatea ideală rezultat pe care mi-l trimiteți pe email.**

**ATENȚIE!: NU dați Replay la acest e-mail !!!**

**Trimiteți individual rezultatele sau când îmi comunicați ceva particular problemelor școlare, etc.!**

**Succes,  
Prof. univ. dr. Remus Dumitrescu**