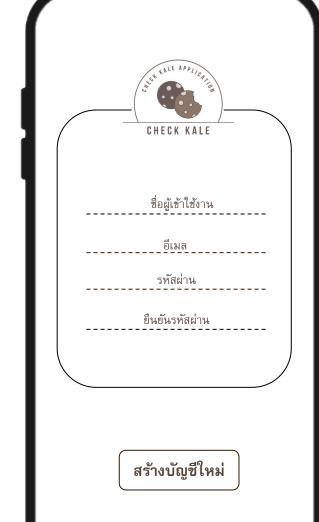


อีเมล

รหัสผ่าน

เข้าสู่ระบบ

สร้างบัญชีใหม่





CHECK KALE

เพื่อการคำนวณแคลอรี่ที่เหมาะสมสำหรับคุณ ช่วยบอกข้อมูลเกี่ยวคุณสักนิด





รู้ไ

น้ำหนัก _____ กิโลกรัม

ส่วนสูง _____ เซนติเมตร

น้ำหนักที่ต้องการ ______ กิโลกรัม



แผนการลดน้ำน้ำหนัก



แบบรวดเร็วมาก

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ 0.7 กก.



แบบรวดเร็ว

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ o.5 กก.



แบบธรรมดา

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ 0.33 กก.



แบบค่อย ๆ

น้ำหนักลดอาทิตย์ละ 0.25 กก.



ปริมาณแคลอรี่ที่ควร บริโภคต่อวันคือ

1500 kcal

สามารถทำให้ได้น้ำหนัก ตามที่ตั้งเป้าหมายภายใน 65 วัน



ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม การเผาผลาญแคลอรี่

ปริมาณแคลอรี่ที่บริโภคต่อวัน

1095 kcal

ไม่ควรบริโภคเกิน 1500 kcal/วัน

Q

เมนูอาหารที่ทาน

257kcal

มื้อเช้า

300kcal

มื้อเที่ยง

138kcal

อาหารว่าง

400kcal

มื้อเย็น

ควรออกกำลังกายเพื่อเพิ่มการเผาผลาญแคลอรึ่