$$H_{\mathrm{iC}}^{\mathrm{ex}} = \langle \Psi_0^{\mathrm{AFM}} | \hat{H}_{\mathrm{iC}} | \Psi_0^{\mathrm{AFM}} \rangle - \langle \Psi_0^{\mathrm{FM}} | \hat{H}_{\mathrm{iC}} | \Psi_0^{\mathrm{FM}} \rangle.$$