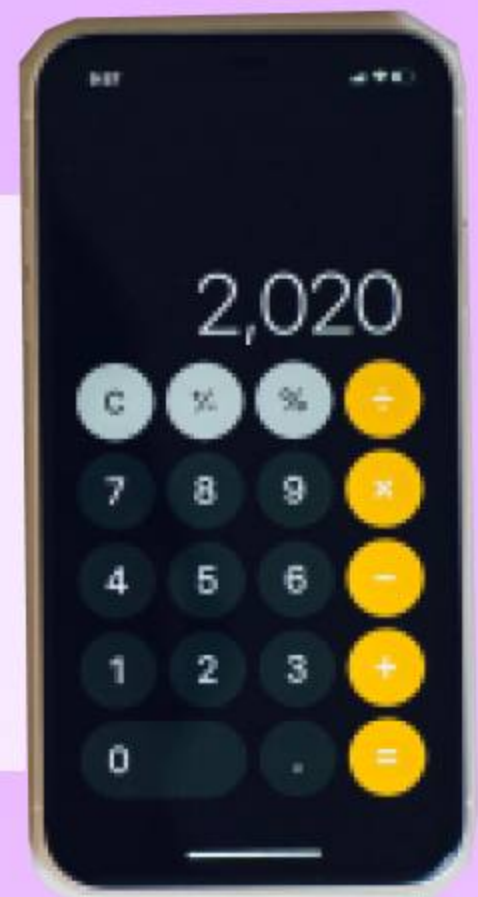


ЧТО ТАКОЕ BMR?



BMR – ключевой показатель метаболизма.

При подсчете калорий следует придерживаться определенного алгоритма. Для начала надо проанализировать уровень метаболизма, характерный для вашего организма.

Воспользуйтесь следующей формулой, чтобы оценить уровень метаболизма:

женщины: $BMR = (9,99 \times \text{вес (в кг)} + (6,25 \times \text{рост (в см)} - (4,92 \times \text{возраст (года)} - 16;$

мужчины: $BMR = (9,99 \times \text{вес (в кг)} + (6,25 \times \text{рост (в см)} - (4,92 \times \text{возраст (года)} + 5.$