

## ENERGETICKÝ VÝDEJ – upravený protokol pro domácí zpracování

Jméno:

Obor:

Datum měření:

Datum narození:

Moje tělesná hmotnost: ..... kg

Moje tělesná výška: ..... cm

Můj věk: ..... let

### Bazální a klidový metabolismus

Výpočet nál. BM podle hmotnosti, výšky a věku (podle Harrisa a Benedikta)

F<sub>1</sub> – faktor pro věk a výšku: .....F<sub>2</sub> – faktor pro hmotnost: .....

F<sub>1</sub> + F<sub>2</sub> = ..... kJ/24 hod. (= nál. BM za 24 hodin) ..... kJ/hod.

Výpočet BM podle rozepsané Harris-Benedictovy rovnice:

Jsem ....., používám rovnici typu .....

Výpočet:

Výsledek: .....kcal = .....kJ

**Závěr (zhodnocení):**