ENERGETICKÝ VÝDEJ

Jméno:	*Hmotnost:*
Datum měření:	*Datum narození:*

Bazální a klidový metabolismus

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

F_1 – faktor pro věk a výšku: .....

F_2 – faktor pro hmotnost: .....

$F_1 + F_2$ = ... kj * $24hod^{-1}$ (= nál. BM za 24 hodin) ..... kJ * hod^{-1}

Pracovní metabolismus – energetický výdej za 24 hodin

$$\text{Výpočet (kJ)} = \frac{\text{činnosti (hod)} * \%\ \text{nál.BM} * \text{BM (kJ} * \text{hod}^{-1})}{100}$$

DOBA (hod)	ČINNOST	% NÁL.BM	VÝPOČET	ENERGIE (kJ)

Energetický výdej za 24 hod: ..... kJ * $24hod^{-1}$