

Ενδεικτική επίλυση

α) Οι ενεργειακές του δαπάνες λόγω φυσικής δραστηριότητας υπολογίζονται ως εξής:

$60\% \times 1800 \text{ kcal}$, δηλαδή 1.080 kcal .

β) Η Θερμογένεση λόγω λήψης τροφής υπολογίζεται ως το 10% του αθροίσματος του BMP και της Θερμογένεσης λόγω Φυσικής Δραστηριότητας.

$10\% \times (1.080 \text{ kcal} + 1800 \text{ kcal}) = 10\% \times 2880 \text{ kcal}$

ΕΠΟΜΕΝΩΣ: $10\% \times 2880 = 10/100 \times 2880 = 0,1 \times 2880 = 288 \text{ kcal}$

γ) Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός θα μεταβληθεί. Με τη συστηματική άθληση θα αυξηθεί η μυϊκή του μάζα άρα θα αυξηθεί και ο BMP του.