

Ενδεικτική επίλυση

α) Υπολογίζουμε τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό

Άνδρες: 1.0 Kcal/Kg σωματικού βάρους /ώρα

Αν ο Δημήτρης ζυγίζει 60 Kg , τότε ο BMP του θα προκύπτει ως εξής:

$60 \text{ Kg} \times 1 \text{ Kcal} \times 24 \text{ ώρες}$, δηλαδή $\text{BMP} = 1.440 \text{ Kcal}$

β) Για τις γυναίκες ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός υπολογίζεται ως εξής:

$\text{BMP} = 0.9 \text{ Kcal/Kg}$ σωματικού βάρους /ώρα.

Άρα αν η Ελένη ζυγίζει 60 Kg , τότε ο BMP της προκύπτει ως εξής: $60 \text{ Kg} \times 0,9 \text{ Kcal} \times 24 \text{ ώρες}$,

δηλαδή $\text{BMP} = 1.296 \text{ Kcal}$