

Расчет дневной нормы калорий DCI

$$DCI = \left(\text{ВЕС в кг} * 10 + \text{РОСТ в см} * 6,25 - \text{ВОЗРАСТ в годах} * 5 \begin{matrix} - 161 \text{ } \text{♀} \\ + 5 \text{ } \text{♂} \end{matrix} \right) * A$$

A
коэффициент активности

Коэффициент активности	Физическая активность
1,2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1,38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1,46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1,55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1,64	Тренировки каждый день
1,73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1,9	Ежедневная нагрузка + физическая работа