

Tabela kalorii; Kalkulatory kalorii; Spalanie kalorii; Dodatki 'E'

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne

<p>Sprawd ilo kalorii, kt powiniene codziennie dostarczy swojemu organizmowi.</p> wzrost:
 cm

 waga:
 kg
 wiek:
 lat
 p e
 Kobieta
 M zyczna

 tryb ycia:
 Ma o aktywny rednio aktywny Do aktywny Bardzo aktywny
 ma o aktywny - praca g nie siedz ca, bardzo ma o ruchu, np. praca przy komputerze
rednio aktywny - praca, w kt ej du o si chodzi, je dzi, przemieszcza, r nie zajmowanie si dzie i, prace domowe itp. do aktywny - praca, kt a wymaga sporej dawki ruchu, zaanga owania, aktywnoci, my lenia, np. piel niarka, nauczyciel, instruktor, sprz taczka, sprzedawca
bardzo aktywny - praca bardzo ci a fizycznie i wymagaj ca bardzo du ej aktywnoci fizycznej, np. praca na budowie lub w ogrodnictwie

 <p>