

KALORİ NASIL HESAPLANIR



KBZHU kısaltması sağlıklı bir yaşam tarzının hayranları tarafından iyi bilinmektedir. Basitçe şu anlama gelir: Kaloriler, proteinler, yağlar ve karbonhidratlar. Daha doğrusu günlük kalori alımı içindeki proteinler, yağlar ve karbonhidratlar.

Beslenme ve KBZHU hakkında öneriler almak için YAZIO veya FATSECRET uygulamayı hesaplayıcısını kullanın. Uygulamayı kullanarak hesap makinesi sayfasına gidin. Akıllı telefonlarda mevcuttur. Seçiminizi hesaplamak için özel bir program da kullanabilirsiniz.

YAZIO veya FATSECRET uygulamayı indirin.

Tamamladığınız yıl sayısını, boyunuzu ve kilonuzu belirtin. Ardından aktivitenin türünü belirleyin - önerileri dikkatlice inceleyin ve sizi en iyi tanımlayan açıklamaya gidin.

Bundan sonra aktivite türünü seçin - kilonuzu koruyun, kilo alın veya kilo verin. Bir sonraki adım, parametrelerinizle BJU'nun yanı sıra kalori içeriğinin de hazır bir hesaplamasını yapmaktır. Girilen verileri değiştirmek istiyorsanız "Yeni hesaplama"ya tıklayın ve tüm adımları tekrar izleyin.