# Výpočet bazálního metabolismu

## 1. Harris-Benedictova rovnice

Rovnice 1: Výpočet BMR pro muže

Rovnice 2: Výpočet BMR pro ženy

## 2. Faustova rovnice

Výpočet pomocí Faustova vzorce není přesný, jedná se pouze o orientační předpoklad energetického výdeje.

**Rovnice 3: Výpočet BMR pro muže Rovnice 4: Výpočet BMR pro ženy**

## 3. Cunninghamova rovnice

Výpočet pomocí Faustova vzorce nerozlišuje pohlaví.

**Rovnice 5: Výpočet BMR pro muže**

# Výpočet optimální tělesné hmotnosti

## 1. Výpočet optimální tělesné hmotnosti I.

**Rovnice 6: Výpočet pro muže** **Rovnice 7 : Výpočet pro ženy**

## 2. Výpočet optimální tělesné hmotnosti II.

**Rovnice 8: Výpočet pro muže** **Rovnice 9 : Výpočet pro ženy**

## 3. Výpočet optimální tělesné hmotnosti III.

**Rovnice 10: Výpočet pro muže** **Rovnice 11 : Výpočet pro ženy**