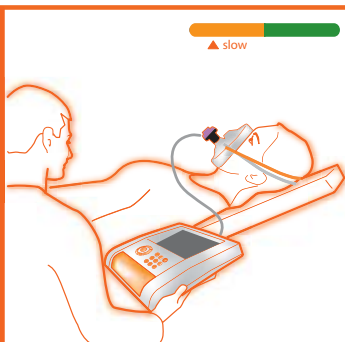


GOT WEIGHT? GET TESTED!

1843 Kcal/día - Mi metabolismo

Metabolismo en reposo (Kcal / día)



La Tasa metabólica en reposo (RMR) es la cantidad diaria de calorías quemadas durante el descanso para mantener las funciones corporales vitales. RMR es una medida fundamental para desarrollar programas de pérdida de peso. Su gasto energético diario total depende de RMR (70 - casi el 80%) de acuerdo a su nivel de actividad física. La cantidad de calorías de RMR son fundamentales para el desarrollo individual, eficaz y de largo plazo en los planes de dieta. La prueba consiste en tener un tema para respirar normalmente durante unos 10 minutos sentado cómodamente en un sofá.