

आपका BMR कैलकुलेटर

आपका BMR कैलकुलेटर आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है। [Calculator.io](https://www.calculator.io) BMR कैलकुलेटर आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है।

LAS VEGAS, NEVADA, USA, June 25, 2023 /EINPresswire.com/ --
[Calculator.io](https://www.calculator.io) BMR कैलकुलेटर आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है।

BMR (बेसल मेटाबॉलिक रेट) को जानना आपके BMR को जानने में मदद करता है, और आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है।

BMR कैलकुलेटर

मुझ BMR कैलकुलेटर बेसल मेटाबॉलिक रेट की गिनती करने के लिए जाने-माने एल्गोरिथम का इस्तेमाल करता है। इसके अलावा, BMR को प्रभावित करने वाले फैक्टरों के बारे में और जानें।

लिंग ♂ नर ♀ महिला

उम्र years

ऊँचाई cm वजन kg

विकल्प ▼

गणना

आधारित स्वास्थ्यवर्धी दर

BMR = 1,793 प्रति दिन कैलोरी

सक्रियता स्तर	समय	आवृत्ति	कैलोरी
कोई गतिविधि नहीं	0 मिनट	कम या कोई व्यायाम नहीं	2,151
कम गतिविधि	15-30 मिनट	प्रति सप्ताह 1-3 बार	2,465
इल्सी गतिविधि	15-30 मिनट	प्रति सप्ताह 4-5 बार	2,626
मध्यम गतिविधि	15-30 मिनट	प्रति सप्ताह 3-4 बार	2,778
उच्च गतिविधि	45-120 मिनट	प्रति सप्ताह 6-7 बार	3,092
अति उच्च गतिविधि	2+ घंटे	दैनिक	3,406

BMR कैलकुलेटर

आपका BMR कैलकुलेटर (<https://www.calculator.io/hi/bmr-%E0%A4%95%E0%A5%88%E0%A4%B2%E0%A4%95%E0%A5%81%E0%A4%B2%E0%A5%87%E0%A4%9F%E0%A4%B0/>) आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है, और आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है।

BMR कैलकुलेटर आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है, और आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है।

[Calculator.io](https://www.calculator.io), BMR कैलकुलेटर आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है, और आपको अपने BMR को जानने में मदद करता है।

