


Calculator.io एक ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर है।

हम आपको ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर प्रदान करते हैं, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है।

LAS VEGAS, NEVADA, USA, October 17, 2023 /EINPressWire.com/ -- एक ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर है, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है। Calculator.io एक ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर है, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है।


मैक्रो कैलकुलेटर
 यह मैक्रोनुट्रिएंट कैलकुलेटर उच्च, शारीरिक क्रियाशीलताओं, व्यायाम स्तर और शरीर के वजन के आधार पर मैक्रोनुट्रिएंट आवश्यकताओं की गणना करता है।

लिंग
☒ नर ☐ महिला

आयु
 30 years

ऊंचाई वजन
 182 cm 80 kg

Activity
 Moderate: exercise 4-5 times/w...

आपका लक्ष्य
 वजन को बनाए रखने

विकल्प

	प्रोटीन ग्राम/दिन	कार्बोहाइड्रेट ग्राम/दिन	शर्करा ग्राम/दिन	चर्बी ग्राम/दिन	संतृप्त वसा ग्राम/दिन	सोडियम कैलोरी / दिन
संतृप्त	160	350	75	<70	<30	2,627
कम सोडा	177	368	58	<70	<30	2,627
कम कार्बोहाइड्रेट वाला	192	280	89	<70	<30	2,627
उच्च प्रोटीन	225	297	67	<70	<30	2,627

ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर

हम आपको ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर प्रदान करते हैं, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है।

ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर प्रदान करते हैं, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है।

ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर प्रदान करते हैं, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है। Calculator.io एक ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर है, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है। (<https://tinyurl.com/3hx6xt6e>)

Calculator.io एक ऑनलाइन स्वास्थ्य और फिटनेस कैलकुलेटर है, जो आपको अपने स्वास्थ्य और फिटनेस को ट्रैक करने में मदद करता है।

Calculator.io is a free online calculator that can help you with your calculations. It is a simple and easy-to-use tool that can be used by anyone. It has a wide range of features, including basic arithmetic, algebra, trigonometry, and more. It also has a history of calculations, so you can see what you have done before. It is a great tool for students, teachers, and anyone who needs to do calculations. It is available at calculator.io.

Calculator.io is a free online calculator that can help you with your calculations. It is a simple and easy-to-use tool that can be used by anyone. It has a wide range of features, including basic arithmetic, algebra, trigonometry, and more. It also has a history of calculations, so you can see what you have done before. It is a great tool for students, teachers, and anyone who needs to do calculations. It is available at calculator.io.

Jane Smith
CALCULATOR LLC
+1 323-486-2636
[email us here](#)

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[Twitter](#)

[YouTube](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/660002976>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2023 Newsmatics Inc. All Right Reserved.