

Kalkulator Kalorii

PPM-Kalkulator kalorii

PPM (podstawowa przemiana materii) to ilość kalorii jakie spala człowiek w czasie spoczynku bez aktywności fizycznej.

Stwórz kalkulator który obliczy PPM.

Wzór według Harrisa i Benedicta:

Dla mężczyzn przyjmuje postać:

$$66,47 + (13,7M) + (5,0W) - (6,76L)$$

Dla kobiet natomiast:

$$655,1 + (9,567M) + (1,85W) - (4,68L)$$

gdzie:

M – masa ciała w kilogramach,

W – wzrost w centymetrach,

L – wiek w latach.

UWAGA!!!

Kalorie są zapisane w typie int,

pleć w string,

a masa, wzrost i lata życia sa w double.

Input

W jednym wierszu plec, masa, wzrost i lata.

Output

Zapotrzebowanie kaloryczne osoby

Example

Input:

mezczyzna 68 195 53

Output:

1614