

$$\dot{M}_{\text{FB}} \approx 3.3 M_{\odot} \text{yr}^{-1} \left(\frac{M_H}{10^6 M_{\odot}} \right)^{-1/2} \left(\frac{R_*}{R_{\odot}} \right)^{-3/2} \left(\frac{M_*}{M_{\odot}} \right)^2 \times \left(\frac{t}{t_{\text{FB}}} \right)^{-5/3}$$