$$^{56}\mathrm{Ni} \quad \Rightarrow \quad ^{56}\mathrm{Co} \quad \Rightarrow \quad ^{56}\mathrm{Fe}$$

$$(m - M) \quad = \quad 5\log(d) - 5 \qquad \rightarrow \qquad d \quad = \quad 10^{\,(5+m-M)/5}$$