

Zużycie kalorii w ciągu 30 minut



Czynność	Liczba zużytych kalorii
Oglądanie telewizji	27
Czytanie	30
Odrabianie lekcji	39
Chodzenie	78
Sprzątanie	90
Pływanie (żabką)	96
Jazda na rowerze	111
Gra w badminton	114
Szybki taniec	129
Gra w koszykówkę	156
Gra w piłkę nożną	186
Bieganie	240