

L.p.	Rodzaj wysiłku fizycznego	Kalorie spalone w ciągu 1 godz.
<u>SPORT</u>		
1.	Aerobik	550 kcal
2.	Aerobik w wodzie	580 kcal
3.	Boks	651 kcal
4.	Badminton	400 kcal
5.	Bieg (1 km przez 3,40 min)	1200 kcal
6.	Bieg wolny	567 kcal
7.	Bieg (1 km przez 5 min)	1000 kcal
8.	Callanetics	300 kcal
9.	Ćwiczenia na siłowni	400 kcal
10.	Golf	250 kcal
11.	Gra w piłkę nożną	650 kcal
12.	Yoga	288 kcal
13.	Intensywna gimnastyka	300 kcal
14.	Jazda konna	650 kcal
15.	Jazda na deskorolce	371 kcal
16.	Jazda na nartach biegowych	574 kcal
17.	Jazda na nartach wodnych	441 kcal
18.	Jazda na nartach zjazdowych	511 kcal
19.	Jazda na rolkach	400 kcal
20.	Jazda na rowerze (10 km/h)	300 kcal
21.	Jazda na rowerze (20 km/h)	600 kcal
22.	Jazda na łyżwach	497 kcal
23.	Jogging	400 kcal
24.	Koszykówka	550 kcal
25.	Lekka gimnastyka	210 kcal
26.	Łowienie ryb	260 kcal
27.	Marsz	500 kcal
28.	Ping-pong	280 kcal
29.	Pływanie	400 kcal
30.	Siatkówka	450 kcal
31.	Siatkówka plażowa	588 kcal
32.	Skakanie na skakance	574 kcal
33.	Stretching	287 kcal

34.	Szybki marsz 6 km/h	150 kcal
35.	Taniec	500 kcal
36.	Tenis	450 kcal
37.	Wędkowanie	300 kcal
38.	Wiosłowanie	500 kcal
39.	Wiosłowanie na kajaku	450 kcal
40.	Squash	497 kcal
41.	Spacer spokojny	100 kcal
42.	Spacer w umiarkowanym tempie	120 kcal
43.	Wspinaczka	693 kcal
SPRZĄTANIE , AKTYWNOŚĆ DOMOWA		
44.	Gotowanie	105 kcal
45.	Kopanie, grabienie w ogródku	500 kcal
46.	Mycie okien	240 kcal
47.	Mycie podłogi	250 kcal
48.	Mycie samochodu	315 kcal
49.	Odkurzanie	150 kcal
50.	Praca w ogródku	250 kcal
51.	Pranie ręczne	150 kcal
52.	Prasowanie	144 kcal
53.	Koszenie trawnika	315 kcal
54.	Robienie na drutach	55 kcal
55.	Ścieranie kurzy	240 kcal
56.	Słanie łózek	200 kcal
57.	Sprzątanie łazienki	240 kcal
58.	Sprzątanie pokoju	180 kcal
59.	Szorowanie podłóg	426 kcal
60.	Szycie na maszynie	135 kcal
61.	Szycie ręczne	111 kcal
62.	Trzepanie dywanów	260 kcal
63.	Zamiatanie podłogi	100 kcal
64.	Zmywanie	75 kcal
65.	Zmywanie naczyń	144 kcal
AKTYWNOŚĆ RODZINNA		
66.	Gra w kręgle	300 kcal
67.	Frisbee	210 kcal

PRACA		
68.	Lekka praca biurowa	140 kcal
69.	Pisanie długopisem	90 kcal
70.	Pisanie na komputerze	80 kcal
71.	Praca b. ciężka, np. Kopanie	700 kcal
72.	Praca ekspedientki	280 kcal
73.	Praca kamieniarska	400 kcal
74.	Układanie dokumentów	200 kcal
75.	Malowanie mieszkania	400 kcal
INNY RODZAJ AKTYWNOŚCI		
76.	Leżenie, odpoczynek	77 kcal
77.	Namiętne pocałunki	150 kcal
78.	Oglądanie TV	25 kcal
79.	Piłowanie drewna	450 kcal
80.	Poprawianie makijażu (5 min)	30 kcal
81.	Prowadzenie samochodu	126 kcal
82.	Robienie zakupów	300 kcal
83.	Schodzenie ze schodów	364 kcal
84.	Seks	200 kcal
85.	Siedzenie spokojne	50 kcal
86.	Spanie	62 kcal
87.	Śpiewanie	122 kcal
88.	Stanie na baczność	115 kcal
89.	Stanie swobodne	100 kcal
90.	Ubieranie się i rozbieranie	118 kcal
91.	Wchodzenie na schody	1100 kcal
92.	Czytanie	25 kcal
93.	Czytanie głośno	150 kcal
94.	Gra na instrumencie 15 min.	120 kcal