

Ile energii zużywa się na aktywność fizyczną ?

Osoba o masie ciała 70 kg zużywa w czasie 1 minuty na:

| | |
|----------------------|-----------|
| siedzenie | 1,4 kcal |
| spacer | 3,5 kcal |
| prace domowe | 4,2 kcal |
| bieg | 10,5 kcal |
| wchodzenie na schody | 14,0 kcal |

Osoba ta musi chodzić dla zrównoważenia zjedzonego

| | |
|---------|-----------|
| jabłka | 14 minut |
| bułki | 34 minuty |
| ciastka | 100 minut |