**Сжигание калорий при различных видах деятельности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид деятельности** | **Расход калорий в 1 час на 1 кг веса (ккал)** | **Расход калорий при весе 50 кг (ккал)** | **Расход калорий при весе 60 кг (ккал)** | **Расход калорий при весе 70 кг (ккал)** | **Расход калорий при весе 80 кг (ккал)** |
| **Бег (скорость 12 км/час)** | 13,3 | 665 | 798 | 931 | 1064 |
| **Бег вверх по ступенькам** | 12,9 | 645 | 774 | 903 | 1032 |
| **Скалолазание** | 12,3 | 615 | 738 | 861 | 984 |
| **Плавание** | 12 | 600 | 720 | 840 | 960 |
| **Фитнес** | 11 | 55 | 660 | 777 | 88 |
| **Лыжный спорт** | 9 | 450 | 540 | 630 | 720 |
| **Езда на велосипеде со скоростью 20 км/час** | 9 | 450 | 540 | 630 | 720 |
| **15 км/час** | 6 | 300 | 360 | 420 | 480 |
| **9 км/час** | 4 | 200 | 240 | 280 | 320 |
| **Турпоход** | 8,3 | 415 | 500 | 581 | 664 |
| **Футбол** | 8 | 400 | 480 | 560 | 640 |
| **Теннис** | 7 | 350 | 420 | 490 | 560 |
| **Танцы** | 6,7 | 335 | 400 | 469 | 536 |
| **Аэробика** | 6,5 | 325 | 390 | 455 | 520 |
| **Коньки** | 6,4 | 320 | 384 | 448 | 512 |
| **Баскетбол** | 6,3 | 315 | 378 | 441 | 504 |
| **Секс** | 5 | 250 | 300 | 350 | 400 |
| **Настольный теннис** | 4,5 | 225 | 270 | 315 | 360 |
| **Работа в саду** | 4,2 | 210 | 252 | 294 | 336 |
| **Гребля** | 3 | 150 | 180 | 210 | 240 |
| **Прогулка с собакой** | 2,9 | 145 | 174 | 203 | 232 |
| **Работа по дому** | 2,9 | 145 | 174 | 203 | 232 |
| **Купание ребенка** | 2,7 | 135 | 162 | 189 | 216 |
| **Бильярд** | 2,6 | 130 | 156 | 182 | 208 |
| **Работа массажиста, строителя и т.п.** | 2,53 | 127 | 152 | 177 | 202 |
| **Прогулка с коляской** | 2,2 | 110 | 132 | 154 | 176 |
| **Игра на пианино** | 2,2 | 110 | 132 | 154 | 176 |
| **Покупка продуктов** | 2,1 | 105 | 126 | 147 | 168 |
| **Поездка на скутере или мотоцикле** | 2 | 100 | 120 | 140 | 160 |
| **Кормление и одевание ребенка** | 2 | 100 | 120 | 140 | 160 |
| **Мытье посуды** | 2 | 100 | 120 | 140 | 160 |
| **Печатание на компьютере** | 2 | 100 | 120 | 140 | 160 |
| **Работа продавца, парикмахера, автомеханика и т.п.** | 1,87 | 94 | 112 | 131 | 150 |
| **Пение** | 1,7 | 85 | 102 | 119 | 136 |
| **Езда в автомобиле** | 1,6 | 80 | 96 | 112 | 128 |
| **Рыбалка** | 1,7 | 85 | 102 | 119 | 136 |
| **Чтение вслух** | 1,6 | 80 | 96 | 112 | 128 |
| **Шитье** | 1,42 | 71 | 85 | 99 | 114 |
| **Вязание** | 1,42 | 71 | 85 | 99 | 114 |
| **Работа за компьютером** | 1,4 | 50 | 84 | 98 | 112 |
| **Пешая прогулка с семьей** | 1,4 | 50 | 84 | 98 | 112 |
| **Работа в офисе** | 1,4 | 70 | 84 | 98 | 112 |
| **Хождение по магазинам** | 1,33 | 66 | 80 | 93 | 106 |
| **Принятие душа** | 1,3 | 65 | 78 | 91 | 104 |
| **Просмотр телевизора** | 1,2 | 60 | 72 | 84 | 86 |
| **Лежание без сна** | 1,1 | 55 | 66 | 77 | 88 |
| **Приготовление пищи** | 1,1 | 55 | 66 | 77 | 88 |
| **Разговор по телефону стоя** | 1,1 | 55 | 66 | 77 | 88 |
| **Разговор по телефону сидя** | 0,7 | 35 | 42 | 49 | 56 |
| **Поцелуй французский (один)** | 0,9 | 51 | 54 | 63 | 81 |
| **Поцелуй страстный (один)** | 0,7 | 35 | 42 | 49 | 56 |
| **Поцелуй легкий** | 0,4 | 20 | 34 | 28 | 32 |
| **Принятие ванны** | 0,7 | 35 | 42 | 49 | 56 |
| **Сон** | 0,6 | 30 | 36 | 42 | 48 |
| **Глажка белья** | 0,58 | 29 | 35 | 406 | 464 |