

ATTIVITA'	DURATA ATTIVITA'	DISPENDIO ENERGETICO (kcal)
Dormire	8 ore	500-600
Lavorare in ufficio	8 ore	800-950
Mangiare	15 min	18-25
Guardare la televisione	15 min	18-23
Curare i figli	15 min	45-55
Curare la casa	15 min	47-55
Lavare i vetri	15 min	60-75
Cucinare	15 min	29-35
Guidare la macchina	15 min	21-24
Stare in piedi in fila	15 min	25-28
Lavorare al computer	15 min	25-28
Leggere in poltrona	15 min	22-27
Fare la spesa	15 min	50-59
Portare le buste della spesa	15 min	70-80
Lavare la macchina	15 min	67-77
stirare	15 min	35-40
Giardinaggio	15 min	39-45
Suonare il piano	15 min	38-44
Camminare	15 min	52-60
Fare le scale	5 min	43-50
ATTIVITA' SPORTIVE	DURATA ATTIVITA'	DISPENDIO ENERGETICO (kcal)
Acqua gym	30 min	105-120
Aerobica media	30 min	190-220
Aerobica vigorosa	30 min	240-280
Arrampicata	30 min	270-310
Ballo	30 min	110-130
Beach volley	30 min	260-300
Canottaggio allenamento	30 min	190-220
Ciclismo - Box - Calcio	30 min	130-160
Corsa media	30 min	290-330
Corsa vigorosa	30 min	370-440
Giocare a racchettoni	30 min	320-350
Immersioni	30 min	210-250
Ippica - trotto	30 min	180-200
Jogging	30 min	200-230
Judo - Karate	30 min	340-400
Meditazione	30 min	40-48
Nuoto	30 min	160-190
Pallacanestro	30 min	190-220
Pallavolo	30 min	100-150
Pesi	30 min	210-250
Ping Pong	30 min	100-120
Sci sull'acqua	30 min	200-240
Sciare	30 min	260-300
Skateboarding	30 min	130-160
Snowboarding	30 min	170-200
Tapis roulant	30 min	320-350
Tennis	30 min	180-220
Vela	30 min	75-90
Wrestling	30 min	280-398
Yoga	30 min	100-120