

Таблица расхода калорий при выполнении обычных действий

Вид деятельности	Кол-во ккал/час*
Вождение автомобиля	101,0
Вскапывание грядок	320,0
Вынос мусора	141,0
Вытирание пыли	80,0
Глажка белья, сидя	125,0
Глажка белья, стоя	220,0
Занятия в аудитории, уроки	80,0
Игра в настольные игры	50,0
Игра на гитаре, сидя	101,0
Игра на гитаре, стоя	202,0
Игра на пианино	151,0
Игра с детьми, активно	375,0
Игра с детьми, сидя	141,0
Кормление и одевание ребенка	141,0
Купание ребенка	188,0
Мытье окон	280,0
Мытье полов	244,0
Набор текста на компьютере	140,0
Написание писем	80,0
Одевание, принятие душа	93,0
Пение	128,0
Побелка деревьев на даче	135,0
Повседневная работа по дому	203,0
Покой без сна	71,5–97,5
Покупка продуктов	240,0
Полет на самолете	92,0
Посадка деревьев	384,0
Приготовление еды	171,0
Приготовление пищи	75,0
Прием пищи сидя	47,0
Принятие ванны	47,0
Прогулка с коляской	151,0
Прогулка с собакой	200,0
Прополка сорняков	230,0
Просмотр телепередач	50,0
Работа в офисе	101,0
Разговор по телефону	50,0
Рубка дров	508,0
Ручная уборка снега	412,0
Рыбалка	127,0
Рыхление газона	300,0
Сбор фруктов на даче	320,0

Создание снежных фигур, снеговиков	710,0
Сон	59,0
Стояние в очереди	84,0
Стрижка газона	200,0
Уборка в гараже	403,0
Укладка волос	141,0
Утренняя гимнастика	195,0
Учеба в классе	112,5
Ходьба (со скоростью 4,2 км/ч)	174,2
Ходьба (со скоростью 5,8 км/ч)	174,2
Чистка ковров пылесосом	205,0
Чистка сантехники	275,0
Чистка стекол, зеркал	265,0
Чтение сидя	78,0
Шитье	119,0

* Расчеты приведены для человека массой 65 кг.