

# LICZNIK SPALANIA KALORII

## Czas wykonywania aktywności



SPACER

94 kcal



BIEGANIE TRUCHTEM

262 kcal



PŁYWANIE WOLNYM TEMPEM

225 kcal



PŁYWANIE ENERGETYCZNE

367 kcal



JAZDA NA ROWERZE (16 KM/H)

150 kcal



JAZDA NA ROWERZE (19-22,5 KM/H)

300 kcal



TANIEC W WOLNYM TEMPIE

187 kcal



TANIEC ENERGETYCZNY

255 kcal



PRACA BIUROWA

49 kcal



GOTOWANIE, SPRZĄTANIE

124 kcal



WĘDKOWANIE

75 kcal

## Co robić, by spalić jak najwięcej kalorii?

kcal 0 50 100 150 200 250 300 350 400

PŁYWANIE ENERGETYCZNE

367 kcal

JAZDA NA ROWERZE (19-22,5 KM/H)

300 kcal

BIEGANIE TRUCHTEM

262 kcal

TANIEC ENERGETYCZNY

255 kcal

PŁYWANIE WOLNYM TEMPEM

225 kcal

TANIEC W WOLNYM TEMPIE

187 kcal

JAZDA NA ROWERZE (16 KM/H)

150 kcal

GOTOWANIE, SPRZĄTANIE

124 kcal

SPACER

94 kcal

WĘDKOWANIE

75 kcal

PRACA BIUROWA

49 kcal