

کالری مصرفی طی یک ساعت برای فرد ۷۰ کیلوگرمی

نوع فعالیت	مقدار کالری مصرفی نوع فعالیت	مقدار کالری مصرفی
خوابیدن (B.M.R)	۷۰ کالری	انجام کارهای سخت خانگی ۳۰۰ کالری
دراز کشیدن	۸۰ کالری	رقص ۳۰۰ کالری
نشستن	۱۰۰ کالری	رژه نظامی ۳۱۰ کالری
انجام کارهای دستی	۱۱۰ کالری	تمیز کردن کف اتاق ۳۵۰ کالری
ایستادن	۱۲۰ کالری	تنیس دو نفره ۳۵۰ کالری
رانندگی	۱۲۰ کالری	بدمیتون ۳۵۰ کالری
ظرفشویی	۱۳۵ کالری	تنیس روی میز ۳۵۰ کالری
خیاطی	۱۳۵ کالری	والیبال ۳۵۰ کالری
شستشوی لباس با دست	۱۵۰ کالری	عملگی ساختمان ۳۶۰ کالری
آشپزی	۱۵۰ کالری	چمن زدن با قیچی ۳۵۰ کالری
نرمش	۱۷۰ کالری	شستشوی اتومبیل ۳۸۰ کالری
جارو کردن با جاروی دستی	۱۷۰ کالری	بیل زدن باغچه ۳۹۰ کالری
پیاده روی	۱۷۰ کالری	ورزش پرورش اندام ۴۰۰ کالری
راه رفتن آهسته	۱۸۰ کالری	پارو زدن در قایق ۴۰۰ کالری
تعمیر لوازم منزل	۱۸۵ کالری	شنا با سرعت آهسته ۴۰۰ کالری
گردگیری	۱۹۰ کالری	دوچرخه سواری سرعت متوسط ۴۰۰ کالری
پاک کردن پنجره ها	۱۹۵ کالری	اسب سواری سریع ۴۷۰ کالری
اتوکشی	۲۰۰ کالری	تنیس یک نفره ۴۷۰ کالری
همبازی شدن با بچه ها	۲۰۰ کالری	قدم زدن تند ۴۸۰ کالری
دوچرخه سواری آهسته	۲۰۰ کالری	بالا رفتن از پله ۵۰۰ کالری
بازی گلف	۲۰۰ کالری	شمشیر بازی ۵۰۰ کالری
مرتب کردن تختخواب	۲۰۵ کالری	ورزش با دوچرخه ثابت ۵۵۰ کالری
قالیبافی	۲۴۰ کالری	هندبال ۵۵۰ کالری
باغبانی	۲۴۰ کالری	فوتبال ۵۵۰ کالری
چمن زدن با دستگاه	۲۵۰ کالری	شنا با سرعت متوسط ۵۵۰ کالری
روفتن با جاروبرقی	۲۷۰ کالری	دوچرخه سواری سریع ۶۰۰ کالری
پینگ پنگ	۲۷۵ کالری	ورزش با دستگاه اسکي فضایی ۶۰۰ کالری
استفاده از اره برقی	۲۹۰ کالری	اسکی از بالای تپه به پایین ۶۰۰ کالری
قدم زدن با سرعت متوسط	۳۰۰ کالری	یوگا ۶۵۰ کالری
پارو کردن برف	۳۰۰ کالری	ورزش با تردمیل ۷۵۰ کالری

