

Похудеть и не толстеть без чудо-диет, фитнес-клубов и прочей магии

Примерный расход энергии за один час при различной деятельности

(1-я колонка – вид деятельности, 2-я колонка – количество килокалорий на 1 килограмм массы тела)

Бег вверх по ступенькам	12,9
Скоростной бег на коньках	11,0
Бег (16 км/ч)	10,7
Занятия балетом	10,7
Строительство снеговых крепостей, снеговиков	10,1
Бег по пересеченной местности	8,6
Водное поло	8,6
Плавание быстрым кролем	8,1
Бег вверх и вниз по ступенькам	7,7
Езда на велосипеде (20 км/ч)	7,7
Прыжки через скакалку	7,7
Аквааэробика	7,6
Силовая тренировка на тренажерах	7,4
Хоккей на траве	7,0
Бадминтон (в напряженном темпе)	6,9

Бег (8 км/ч)	6,9
Гандбол	6,9
Танцы высокой интенсивности	6,9
Ходьба на лыжах	6,9
Танцы динамичные	6,9
Работа пилыщика дров	6,9
Плавание (2,4 км/ч)	6,6
Занятия гимнастикой (энергичные)	6,5
Альпинизм	6,5
Футбол	6,4
Спортивная ходьба	5,9
Работа каменщика	5,7
Баскетбол	5,4
Игры с ребенком (высокая активность)	5,4
Дайвинг	5,1
Водные лыжи	5,1

Езда на велосипеде (15 км/ч)	4,6
Вскапывание грядок	4,6
Сбор фруктов	4,6
Танцы современные	4,6
Настольный теннис (одиночный)	4,5
Пешая прогулка (со скоростью 5,8 км/ч)	4,5
Ролики	4,4
Колка дров	4,3
Выдергивание прошлогодней травы	4,3
Зарядка средней интенсивности	4,3
Езда на велосипеде (со скоростью 14 км/ч)	4,3
Работа массажистом	4,2
Игра с детьми с ходьбой и бегом	4,0
Мытье окон	4,0

Бальные танцы	3,9
Чистка сантехники	3,9
Скоростной спуск на лыжах	3,9
Ходьба (6 км/ч)	3,9
Чистка стекол, зеркал	3,8
Бадминтон (в умеренном темпе)	3,6
Волейбол	3,6
Езда верховая	3,6
Прогулка с детьми в парке	3,6
Фигурное катание	3,6
Занятия гимнастикой (легкие)	3,4
Работа столяра или металлиста	3,4
Пеший туризм (4 км/ч)	3,4
Легкая уборка	3,4
Прополка сорняков	3,3
Пешая прогулка (со скоростью 4,2 км/ч)	3,1
Гребля академическая (4 км/ч)	3,0
Плавание (0,4 км/ч)	3,0
Фехтование	3,0
Шоппинг	3,0

Настольный теннис (парный)	2,9
Чистка ковров пылесосом	2,9
Работа по дому	2,9
Игра на гитаре стоя	2,9
Стрижка газона	2,9
Прогулка с собакой	2,9
Танцы медленные (вальс, танго)	2,9
Купание ребенка	2,7
Перенос маленьких детей на руках	2,7
Гребля на каноэ (4 км/ч)	2,6
Езда на велосипеде (9 км.ч)	2,6
Работа сапожника	2,6
Ходьба (4 км/ч)	2,6
Работа переплётчика	2,4
Прогулка с коляской	2,2
Игра на пианино	2,2
Гимнастические упражнения	2,1
Пеший туризм (3,2 км/ч)	2,1
Покупка продуктов	2,1
Глажка белья (стоя)	2,1

Укладка волос	2,0
Поездка на мотоцикле или скутере	2,0
Кормление и одевание ребенка	2,0
Мытье посуды	2,0
Набор текста на клавиатуре	2,0
Работа в саду	1,9
Мытье полов	1,9
Уборка постели	1,9
Мытье полов	1,9
Вязание	1,7
Одевание и раздевание, примерка	1,7
Пение	1,7
Рыбалка	1,7
Ручное шитье	1,6
Чтение вслух	1,6
Работа за компьютером	1,4
Пешая прогулка с семьей	1,4
Вождение автомобиля	1,4
Игра на гитаре сидя	1,4
Прием пищи стоя	1,3

Персональная гигиена, принятие душа	1,3
Разговор во время еды	1,3
Путешествие на самолете	1,3
Работа в офисе	1,2
Вытирание пыли	1,1
Занятие в аудитории, урок	1,1
Написание писем	1,1
Разговор по телефону стоя	1,1

Чтение стихов и прозы перед аудиторией	1,1
Лежание без сна	1,1
Сидячая работа	1,1
Приготовление пищи	1,1
Глажка белья стоя	1,0
Поездка на такси	0,7
Игра в настольные игры	0,7
Разговор по телефону сидя	0,7

Семейный ужин, разговор за столом	0,7
Прием пищи сидя	0,7
Принятие ванны	0,7
Сидение с ребенком на коленях	0,7
Глажка белья сидя	0,6
Чтение книг сидя	0,4
Сон	0,6

[Похудеть и не толстеть без чудо-диет, фитнес-клубов и прочей магии](#)