



Норма калорий в день для женщины и для мужчины

Таблица расхода килокалорий в час при занятиях спортом

Вид физической нагрузки	Женщины	Мужчины	Потеря килокалорий на 1 кг веса
Езда на велосипеде	230	295	3.5
Гольф	174	222	2.6
Настольный теннис	360	460	5.5
Гребля	725	925	11
Бег	535	684	8
Катание на коньках	304	388	4.6
Футбол	390	500	6.4
Аэробика	470	590	5.4
Танцы	415	540	6.5
Прыжки через скакалку	450	530	7.7
Бег на лыжах	754	962	11.4
Плавание	580	740	8.8
Большой теннис	405	518	6.2
Ходьба	203	255	3