



ТАБЛИЦА АКТИВНОСТИ ДОСУГ И ДОМАШНИЕ ДЕЛА

МИН. ККАЛ. АКТИВНОСТЬ.

СПОРТ

20	72	ВРАЩЕНИЕ ОБРУЧА
30	220	ЕЗДА НА ВЕЛОСИПЕДЕ ОБЩАЯ
30	250	ЗУМБА
30	143	ЙОГА
30	245	КАТАНИЕ НА БЕГОВЫХ ЛЫЖАХ, ЛЕГКАЯ ПРОГУЛКА
30	245	КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ
30	200	САЛЬСА
30	190-220	СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ
30	180	ТАНГО
30	193	ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЯ ОБЩИЕ
30	210	УБОРКА СНЕГА

САД

30	161	ВСКАПЫВАНИЕ ГРЯДОК
30	158	ПРОПОЛКА ОГОРОДА, ВОЗДЕЛЫВАНИЕ САДА
30	140	РАБОТА В САДУ, ОБЩИЕ РАБОТЫ



ТАБЛИЦА АКТИВНОСТИ ДОСУГ И ДОМАШНИЕ ДЕЛА

МИН. ККАЛ. АКТИВНОСТЬ.

ПРОГУЛКА

30	105	ВЫГУЛ СОБАКИ
30	210	ЕЗДА НА САМОКАТЕ
30	120	ПРОГУЛКА С ДЕТЬМИ В ПАРКЕ
60	150	ПРОГУЛКА С КОЛЯСКОЙ
30	158	СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА
30	150	СТРОИТЕЛЬСТВО СНЕЖНОЙ КРЕПОСТИ, ЛЕПКА СНЕГОВИКА
30	123	ХОДЬБА В УДОВОЛЬСТВИЕ

ДОМАШНИЕ ДЕЛА

45	58	ВЫТИРАНИЕ ПЫЛИ
45	103	ГЛАЖКА БЕЛЬЯ СТОЯ
20	50	ЗАГРУЗКА/РАЗГРУЗКА ПОСУДОМОЙКИ
30	70	ЗАСТИЛЕНИЕ ПОСТЕЛИ
30	140	ИГРЫ С РЕБЕНКОМ (умеренная активность)
30	70	КОРМЛЕНИЕ И ОДЕВАНИЕ РЕБЕНКА
30	70	ЛЕПКА ПЕЛЬМЕНЕЙ
60	280	МЫТЬЕ ОКОН
30	88	МЫТЬЕ ПОСУДЫ
45	180	НАЧИСТИТЬ ЗЕРКАЛО ДО БЛЕСКА
20	75	ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТБИВНЫХ



ТАБЛИЦА АКТИВНОСТИ ДОСУГ И ДОМАШНИЕ ДЕЛА

<u>МИН.</u>	<u>ККАЛ.</u>	<u>АКТИВНОСТЬ.</u>
30	70	ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ
30	100	РАБОТА С ПЫЛЕСОСОМ
30	25	РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ СИДЯ
60	77	СИДЯЧАЯ РАБОТА
60	200	УБОРКА ДОМА
20	54	ЧИСТКА КАРТОШКИ
ДЛЯ СЕБЯ		
30	60	ВЯЗАНИЕ
45	37	ИГРА В НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ (не азартные)
30	22	ЛЕЖАНИЕ БЕЗ СНА
30	130	ПРИНЯТИЕ ГОРЯЧЕЙ ВАННЫ
30	70	ПРИНЯТИЕ ДУША
30	30	СПОКОЙНЫЙ ПРОСМОТР ТЕЛЕВИЗОРА
РАЗВЛЕЧЕНИЕ		
60	120	КАРАОКЕ - ПЕНИЕ
1-2	15	ПРИМЕРКА 1 ПРЕДМЕТА ОДЕЖДЫ
20	70	СМЕХ
45	100	ШОПИНГ



ТАБЛИЦА АКТИВНОСТИ ДОСУГ И ДОМАШНИЕ ДЕЛА

СЖЕЧЬ КОНФЕТУ

