Таблиця 2

Енерговитрати організму під час різних видів діяльності

Вид діяльності	**Енерговитрати, залежно від маси тіла, ккал/год**		
	57 кг	***70 кг***	***84 кг***
Аеробіка	420	520	622
Аеробіка водна	240	298	356
Бадмінтон	270	334	400
Баскетбол	480	596	710
Біг	540	670	800
Більярд	150	186	222
Бойові мистецтва (дзюдо, карате, кікбоксинг)	600	744	888
Бокс	540	670	800
Боулінг	180	224	266
Волейбол	180	224	266
Гандбол	720	892	1066
Гімнастика	240	298	356
Заняття на велотренажерах	630	782	932
Йога	240	298	356
Їзда на велосипеді	480	596	710
Плавання	360	446	532
Танці (дискотека)	330	410	488
Теніс	420	520	622
Футбол	540	670	800
Ходьба	240	298	356
Догляд за дитиною	210	260	310
Купування їжі	210	260	310
Перегляд телевізора	46	56	66
Прибирання (важке)	270	334	400
Приготування їжі	150	186	222
Робота за комп’ютером	82	102	122
Робота на заняттях	106	130	156
Сон	38	46	56
Читання	68	84	100

Таблиця 3

Розпорядок дня та добові енерговитрати

Вид діяльності	**Тривалість, год**	**Енерговитрати, ккал/год**	**Сумарні енерговитрати, ккал**
Сон†	*8*	*46*	368
Разом	**24**	**–**	

† Подано для прикладу