

جدول کالری فعالیت های روزانه

جدول کالری فعالیت های روزانه و میزان کالری مصرفی شما در روز به همراه جدول دقیق و اندازه گیری میزان فعالیت و انرژی مصرفی در روز.

تمام کارهایی که روزانه انجام میدهیم هر چند سبک و راحت باشند مقداری از کالری ذخیره شده در بدن را از ما میگیرند که دانستن آنها برای کمک به کم کردن وزن مهم است.

روش لاغر شدن شکم

چنانچه که میخواهید وزن خود را تنظیم نمایید میتوانید از مطالب جدول ذیل استفاده کنید.

کاربرد این جدول به شرح ذیل می باشد:

//...ابتدا کالری مصرف شده را در فعالیت روزانه خود محاسبه میکنید و سپس کالری موجود در مواد خوراکی خود را تنظیم کنید

چنانچه میخواهید وزن خود را بکاهید باید کالری موجود در غذا کمتر از کالری مصرفی باشد و اگر میخواهید بر وزن خود بیافزایید باید بر عکس قبل عمل نمایید.

بهترین ژل لاغری شکم پهلو

جدول کالری فعالیت های روزانه

مقدار کالری مصرفی

نوع فعالیت در یک ساعت

خوابیدن

۸۰

دراز کشیدن

۱۰۰

نشستن

۱۱۰

انجام کار دستی

۱۲۰

ایستادن

۱۲۰

رانندگی

۱۳۵

ظرفشویی

۱۳۵

خیاطی

۴۷۰

(اسب سواری (سریع

۴۸۰

(قدم زدن) تند

۴۷۰

تنیس یک نفره

۵۰۰

شمشیر بازی

۵۰۰

(باغبانی) سخت

۵۵۰

هندبال

۵۵۰

فوتبال

۵۵۰

شنا با سرعت متوسط

۶۰۰

(دوچرخه سواری (سریع

۶۰۰

(اسکی) از سمت بالای تپه به سوی پایین

۶۵۰

یوگا

۷۰۰

کوهنوردی

۷۰۰

(شنا (سریع

۷۰۰

دویدن خیلی سریع و به مدت کوتاه

۱۱۰۰

(کوهنوردی) سریع

۱۱۰۰

وزنه برداری

۱۲۰۰

اسکی در زمین هموار

۱۳۵۰

کشتی

۳۰۰

قدم زدن با سرعت متوسط

۳۰۰

انجام کارهای سخت خانگی

۳۰۰

رقص

۳۵۰

تمیز کردن اتاق

۳۵۰

تنیس دو نفره

۳۵۰

بدمینتون

۳۵۰

تنیس روی میز

۳۵۰

والیبال

۳۸۰

شست و شوی ماشین

۴۰۰

پرورش اندام

۵۰۰

بالا رفتن از پله

۴۰۰

پارو زدن قایق

۴۰۰

شنا با سرعت آهسته

۴۰۰

دوچرخه سواری با سرعت

۱۵۰

شست و شوی لباس با دست

۱۵۰

آشپزی

۱۷۰

نرمش

۱۷۰

روفتن با جارو دستی

۱۸۰

راه رفتن کند

۱۹۰

گردگیری

۱۹۵

پاک کردن پنجره

۲۰۰

اتوکشتی

۲۰۰

همبازی شدن با بچه ها

۲۰۰

دوچرخه سواری آهسته

۲۵۰

مرتب کردن رخت خواب

۲۴۰

قالیافی

۲۴۰

باغبانی

سلامت و زیبایی ایران کیش کالا