

칼로리의 소모

어떤 것이 가장 많은가



뜨개질

1.54Cal (92)



글을 쓴다

1.71Cal (103)



마작을 즐긴다

1.78Cal (107)



점심 식사

1.87Cal (112)



부엌일

2.31Cal (139)



세탁

2.67Cal (160)



목욕

3.28Cal (197)



청소

3.30Cal (198)



걷는다

3.79Cal (227)



조용히 서있다

1.49Cal (89)



댄스

4.53Cal (272)



마당 쓸기

4.71Cal (283)



급히 걷는다

5.63Cal (338)



좌안에 앉아 있었다

1.34Cal (80)



계단 오르내리기

8.20Cal (497)



타구

8.50Cal (510)



캐치·볼

9.00Cal (540)



잠잔다

0.58Cal (35)

채증조정은 장수의 비결이다. 몸무게를 줄이기 위해서 어떤일을 가장 좋은가 스스로 자기의 유능을 잘 발휘 계산하는 방법 그림으로 본다. <제정> 1kg으로 1시간 동안 소비하는 칼로리 <판단> 1시간 60kg의 사람이 1시간 소비하고 줄인다