Dépenses caloriques pour les Activités Physiques et Sportives

attention les données ci-dessous sont approximatives et dépendent du sexe, de l'âge, de la taille et du poids de la personne

par Activité Physique

Activités	en kcal/h	Bienfaits / Observations
Passer l'Aspirateur, nettoyer les sols	Jusqu'à 400	
Bricoler	200	
Faire les courses	220	Oui mais pas le drive !
Jardinage ou Tondeuse	400	
Monter les escaliers	Jusqu'à 1000	1 étage = 6 calories , 15 min : 150 kcal....
Conduire	120	
Dormir	70	surprenant
Travail de bureau	100	
Cuisiner	180	À condition de ne pas goûter toutes les 5 minutes....
Faire l'amour	140	Ne pas s'en priver !
Porter des charges < 10kg	500	Aider les copains à déménager ….
Porter des charges > 10kg	600	
Jouer un instrument de musique	Jusqu'à 200 et +	

par Activité sportive

liste non exhaustive, j'ai mis les sports déjà pratiqués

Sport	en kcal/h	Bienfaits / Observations
Natation	500-1000	Papillon>Brasse>Crawl>Dos : 1000 kcal si 40m/min => 1000m en 25 min
Aquagym	300-400	Pour ceux qui souffrent de troubles circulatoires, cellulite ou rhumatismes
Corde à sauter	700	Pour se muscler rapidement chez soi sans prendre de volume
Jogging	600	Si v=10km/h attention si troubles cardio vasculaires, respiratoires ou rhumatismaux
Gym	300	
Marche	220	v=3km/h, jusqu'à 500 kcal/h si marche très rapide
Vélo/VTC/VTT/ vélo appartement	400-800	stimule la circulation veineuse et attaquer la cellulite des cuisses
Ski de fond	500-1000	En hiver v=5km/h
Raquettes	600	
Badminton	300	
Bowling	200	
Fléchettes	180	
Tir pistolet, tir à l'arc,	250	