



dacadoo

It's all about you.

Энергетические модели

10-15 МЭ

Очень высокий расход энергии



Примеры:

1 час плавания кролем
10 МЭ x 75 кг = 750 ккал
1 час лыжного туризма
15,5 МЭ x 75 кг = 1 163 ккал



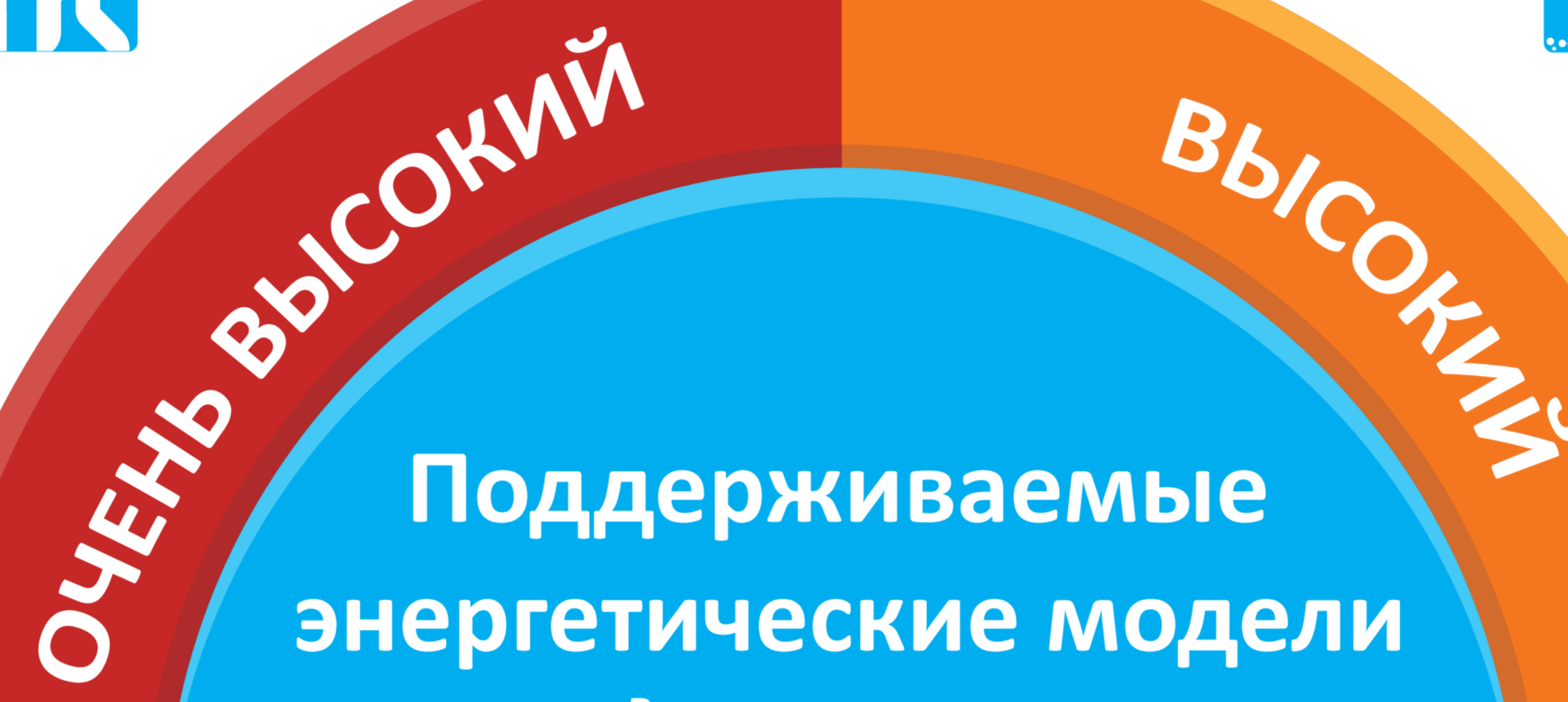
8-9 МЭ

Высокий расход энергии



Примеры:

1 час занятий на степере
9,2 МЭ x 75 кг = 690 ккал
1 час тенниса
7,3 МЭ x 75 кг = 548 ккал



1-5 МЭ

Низкий расход энергии



6-7 МЭ

Умеренный расход энергии



Примеры:

1 час бадминтона
7 МЭ x 75 кг = 525 ккал
1 час катания на водных лыжах
6 МЭ x 75 кг = 450 ккал



Основано на Индексе здоровья dacadoo



dacadoo

It's all about you.