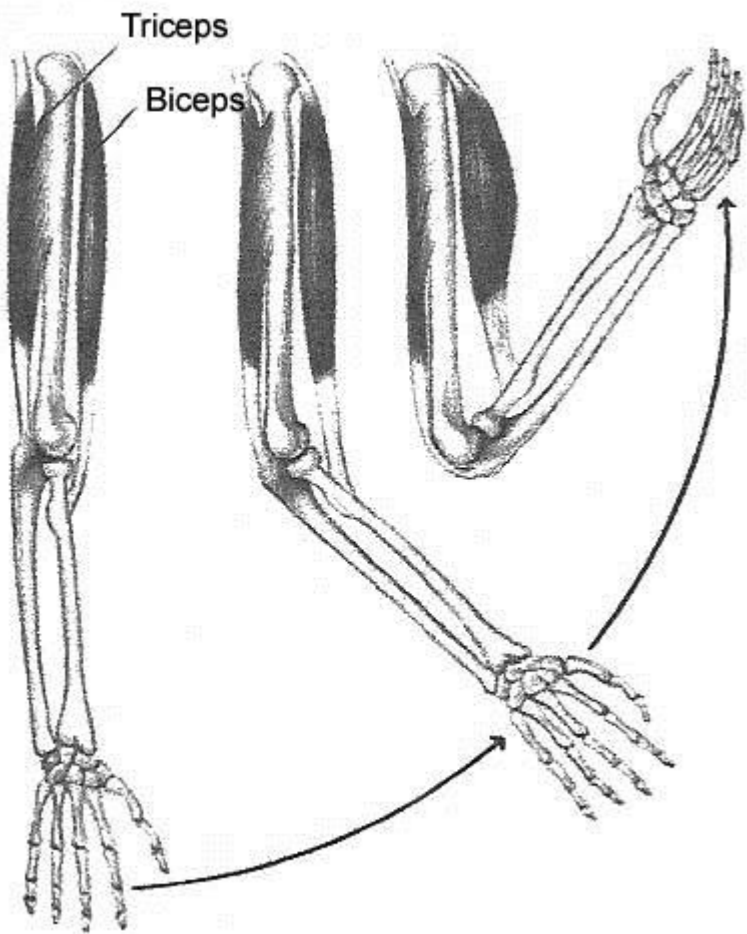


Beweging en metabolisme:

Hoeveel extra moet u bewegen om één Mars te verbranden?



Beweging kost energie

Spiereen gebruiken de opgeslagen energie (van koolhydraten en vetten) om samen te trekken

Hoeveel calorieën verbrand je met beweging?

Dit is afhankelijk van een aantal factoren:

- Lichaamsgewicht
- Activiteit
- Intensiteit
- Duur

Hoeveel energie bevat een Mars?

Een Mars van 51 gram bevat 229 kcal

Activiteit	Kcal/kg/uur
Slapen	0,9
Zitten (tv kijken)	1
Staan	1,2
Stofzuigen	2,5
Wandelen (5 km/u)	3,5
Fietsen (16 km/u)	4
Tuinieren	5
Zwemmen	6
Traplopen	8
Squashen	12

