



## Нет времени на спорт? Ходи пешком и худей!

Таблица расхода калорий при ходьбе

Скорость (км/ч)	Вес (кг.) и энергозатраты (ккал/мин)					
	50-59	60-69	70-79	80-89	90-99	≥ 100
2	1.3	2.2	2.6	2.8	3.0	4.0
3	2.0	2.7	3.2	3.5	3.8	4.5
4	3.0	3.3	3.8	4.2	4.5	5.0
5	4.0	4.7	4.8	5.3	5.7	6.7
6	4.5	5.2	5.6	6.4	7.0	7.7