

# Každý schod se počítá

aneb

jak můžete spálit více energie při práci  
v kanceláři za **30 minut**

## Kancelář v pohybu

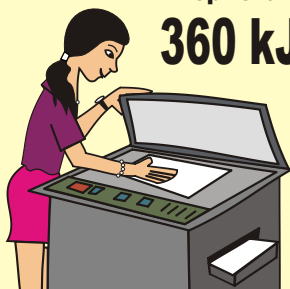
Sezení u počítače,  
na jednáčích

**237 kJ**



Stání u počítače,  
kopírování

**360 kJ**



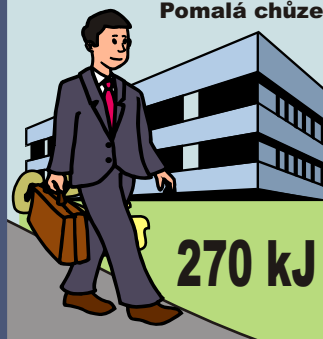
Prezentace ve stoje

**360 kJ**



Pomalá chůze

**270 kJ**



Rychlá chůze

**490 kJ**



Přenášení  
předmětů  
7 kg

**430 kJ**



Stání na eskalátoru

**247 kJ**



Jízda ve výtahu

**247 kJ**



Chůze do schodů

**1260 kJ**

