

Každý krok se počítá



aneb

Kolik energie se spotřebuje při různých činnostech za **30 minut**



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Kancelář v pohybu

**Sezení u počítače,
na jednáních**
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
výtahem**
247 kJ

Chůze do schodů
1260 kJ