

Každý krok se počítá

I v kanceláři se najdou příležitosti k pohybu pro zdraví i lepší náladu.

Kolik energie se spotřebuje při různých činnostech za 30 minut?

Sezení u počítače,
na jednáních
237 kJ



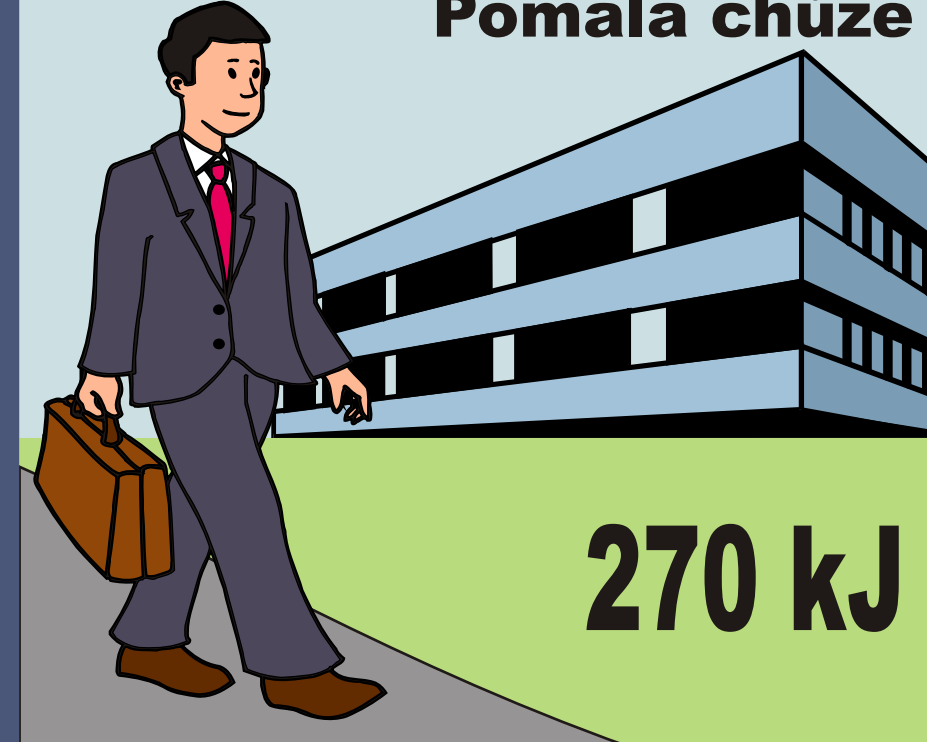
Stání u počítače,
kopírování
360 kJ




Prezentace ve stoje
360 kJ




Pomalá chůze
270 kJ



Rychlá chůze
490 kJ



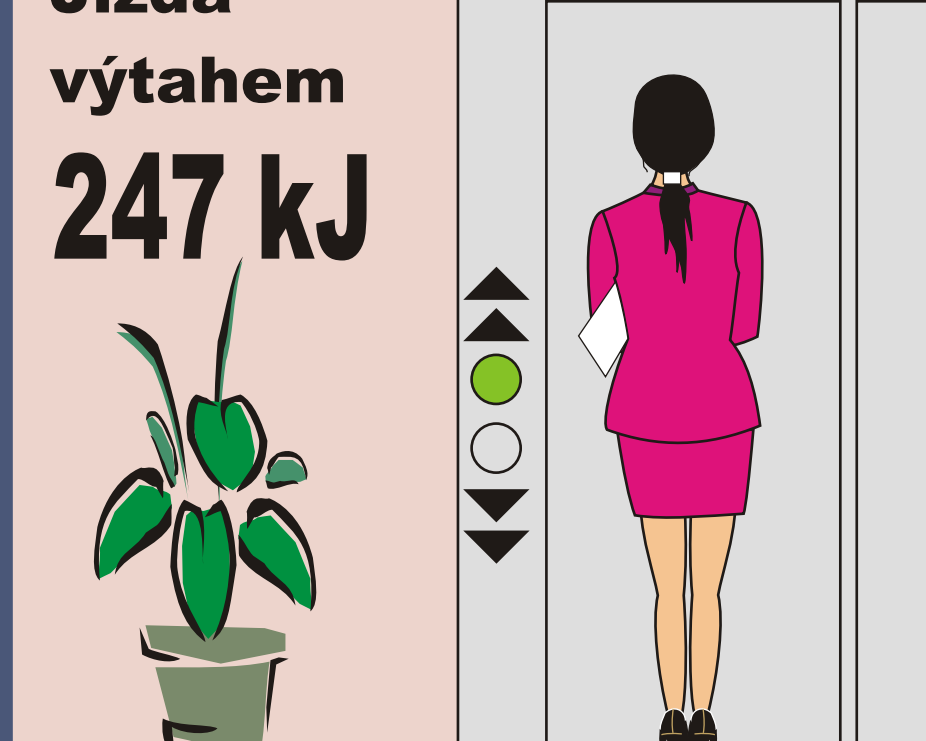
Přenášení
předmětů 7 kg
430 kJ



Stání na eskalátoru
247 kJ



Jízda
výtahem
247 kJ



Chůze do schodů
1260 kJ

