



## Mitől függ a napi energiaszükséglet?

*Az alábbiakban egy 18 éves, 55 kg-os úszóedzésre járó lány napi energiaszükségletének kiszámítását láthatod.*

Alapanyagcsere:  $14,7 \times 55 + 496 = 1304,5$  kcal/nap

Tevékenységek:

Alvás:  $-10\% = -103,45$  kcal

Iskola, írás:  $6 \times 45$  perc = 4,5 óra       $4,5 \times 110 = 495$  kcal

Gyaloglás: kb. összesen 1 óra       $1 \times 250 = 250$  kcal

Úszóedzés: 1,5 óra       $1,5 \times 1400 = 2100$  kcal

ÖSSZESEN:  $1304,5 - 103,45 + 495 + 250 + 2100 =$  kb. 4046,05 kcal/nap