



**Tab dig 0,5 kg i  
måned, med en  
overskuelig indsats**



## **JANUAR - FORBRÆND JULEN**

Den gennemsnitlige dansker tager ca. et halv kilo på i julen. Men med en overskuelig indsats kan du forbrænde det ekstra halve kilo ved at være lidt mere aktiv i løbet af arbejdsdagen.

Faktisk kræver det kun, at du forbrænder 160 kcal mere hver dag, du er på arbejde. Så har du tabt et halvt kilo i løbet af en måned. På et år kan det blive til -6 kg på badevægten.

I tabellerne herunder kan du se, hvor meget du forbrænder ved de enkelte aktiviteter.

**Tabel 1: Så mange kalorier forbrænder du ved hhv. at ligge, sidde, stå og gå i en time**

	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
Ligge stille	60	70	80	90	100
Sidde stille	78	91	104	117	130
Stå stille	108	126	144	162	180
Gang under 3 km/t	120	140	160	180	200
Gang 3-3,5 km/t	168	196	224	252	280
Gang 4 km/t	180	210	240	270	300

**Tabel 2: Så mange kalorier forbrænder\* du ved at cykle hhv. 5, 10, 20 eller 30 km**

	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
5 km	99	116	132	149	166
10 km	198	231	264	297	332
20 km	396	462	528	594	664
30 km	594	639	792	891	996

\*Dette er forbrænding over den almindelige forbrænding der forekommer når vi ligger stille (se tabel 1)