

FORBRÆND DINE DRIKKE VED AT STÅ ELLER GÅ

BEREGNET UDFRA EN PERSON PÅ 80 KG



EN KOP SORT KAFFE

25 cl

0 KCAL

STÅ 0 TIMER

0 KM / 0 SKRIDT



CAFFÉ LATTE

25 cl

120 KCAL

STÅ 3 TIMER

1,5 KM / 2250 SKRIDT



VARM KAKAO

25 cl

150 KCAL

STÅ 3 TIMER OG 45 MIN

1,9 KM / 2812 SKRIDT



EN DÅSE PEPSI MAX

33 cl

0,1 KCAL

STÅ 0 TIMER

0 KM / 0 SKRIDT



EN DÅSE COLA

33 cl

139 KCAL

STÅ 3 TIMER OG 30 MIN

1,7 KM / 2600 SKRIDT



TUBORG JULEØL

33 cl

153 KCAL

STÅ 3 TIMER OG 45 MIN

1,9 KM / 2850 SKRIDT



ET GLAS SAFTEVAND

33 cl

149 KCAL

STÅ 3 TIMER OG 45 MIN

1,9 KM / 2793 SKRIDT



BREEZER

27,5 cl

144 KCAL

STÅ 3 TIMER OG 35 MIN

1,8 KM / 2700 SKRIDT



RØDVIN

15 cl

110 KCAL

STÅ 2 TIMER OG 45 MIN

1,4 KM / 2062 SKRIDT



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING