

Kalorienverbrauch (pro 30 Minuten)

GlucoMen®
READY

Hausputz, Einkaufen, Heckeschneiden	120 kcal
Leichte Gymnastik	100 kcal
Yoga	135 kcal
Aqua Aerobic	140 kcal
Rasen mähen	140 kcal
Tanzen	175 kcal
Gehen / Walken (6 km/h)	180 kcal
Golf	195 kcal
Wandern	200 kcal
Beet umgraben	240 Kcal
Joggen, Tennis	245 kcal
Radfahren	280 kcal
Schwimmen	300 Kcal
Treppen steigen	330 Kcal
Bergsteigen	272 Kcal
Billard	96 Kcal
Fitnesstraining	414 Kcal

Kalorienverbrauch (pro 30 Minuten)

Glucomen®
READY

Kanu fahren (Freizeit)	270 kcal
Mountainbiking	324 kcal
Reiten, Galopp	308 kcal
Rudern	324 kcal
Segeln	112 kcal
Skilanglauf, zügig	352 kcal
Snowboarding	306 kcal
Squash	454 kcal
Handball	316 kcal
Inline-Skating	270 kcal

Ein Beispiel:

Eine Person mit **70 kg** Körpergewicht sollte **490 kcal** pro Tag allein für die Bewegung verbrauchen. Das entspricht etwa 45 Minuten Schwimmen oder 1,5 Stunden Wandern. Das ideale Maß an körperlicher Aktivität liegt bei **7 kcal** pro Kilogramm Körpergewicht und Tag.