

## KALORIKULU TABEL

Tegevus		
Triikimine	69	60 kg kaaluva inimese energiakulu (kcal) aktiivse tegevuse puhul, kestvusega 30 minutit
Kodu puhastustööd või jalutamine	75	
Golf	129	
Tennis (paaris)	150	
Kiirkõndimine	150	
Muruniitmine (muruniidukiga)	165	
Jalgrattasõit	180	
Aeroobika	195	
Ujumine (aeglane kroom)	195	
Tennis (üksinda)	240	
Jooksmine (6,2 min/km)	300	
Jooksmine (5,3 min/km)	345	
Jooksmine (4,7 min/km)	405	

Allikad: Toitumis- ja toidusoovused noortele, TAI, 2010

$$\text{KMI} = \frac{\text{kehakaal (kg)}}{\text{pikkus (m)}^2}$$

$$\text{Talje-puusa suhe} = \frac{\text{talje ümbermõõt (cm)}}{\text{puusa ümbermõõt (cm)}}$$

## Kehamassiindeksi näitajad

- alla 18,5 – alakaal
- 18,5–25 – normaalkaal
- 25–27 – kerge ülekaal
- 28–29 – mõõdukas ülekaal
- üle 30 – rasvtõbi

Talje-puusa tervislik suhtarv naistel on alla 0,94, meestel alla 1,0.

REPRO



Kepikõnd annab parajalt koormust ja sobib igas eas inimestele.