

A atividade certa

Veja quanto você gasta em
30 minutos de exercício físico

Patinação **196**
calorias

Bicicleta **126**
calorias

Caminhada acelerada **276**
calorias

Correr em terreno plano **310**
calorias

Basquete **280**
calorias

Futebol **330**
calorias

Futevôlei **200**
calorias

Handebol **300**
calorias

Tênis **240**
calorias

Vôlei de praia **150**
calorias

Subir escadas **310**
calorias

*Observação: o gasto calórico dos
exercícios depende do metabolismo de
cada um (genética e biotipo), do tempo
e intensidade do exercício.*