



التسلق

٤٤٦

سعة حرارية



الدراجة

٨٥٦

سعة حرارية



السباحة

٦٩٤

سعة حرارية



كرة القدم

٥٢٠

سعة حرارية



المشي

٣٣٤

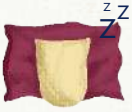
سعة حرارية



رفع الأثقال

٣٣٥

سعة حرارية



النوم

٤٦

سعة حرارية



الطبخ

١٨٦

سعة حرارية

كم سعة حرارية تحرق خلال

ساعة

