

消耗 100 卡路里的活動

中等費力活動	33 分鐘	擦地板、拖地
	30 分鐘	走路、溜狗 騎腳踏車 外掃
	25 分鐘	鬼抓人
	20 分鐘	快走(2000 步) 跳舞(土風舞、芭蕾舞、民族、國標、嘻哈、迪斯科) 游泳
	17 分鐘	排球 羽毛球
費力活動	15 分鐘	網球(單打)
	12 分鐘	跳舞(有氧舞蹈、街舞、快舞)
	10 分鐘	跳繩 足球 籃球 競走
	7 分鐘	跑步 快泳