

# КАК ПОТРАТИТЬ 150 ККАЛ?

(ОДНА СТОЛОВАЯ ЛОЖКА МАЙОНЕЗА)



Мыть окна  
или полы  
**60-80 мин**



Играть  
в волейбол  
**50-60 мин**



Ходить со  
скоростью  
3,5 км/час  
**45 мин**



Быстро  
танцевать  
**45 мин**



Активно  
плавать  
**30 мин**



Бегать  
**20 мин**