

Kalorienverbrauch der Freizeitaktivitäten (adaptierte Version des Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire)

Freizeitaktivität	Intensitäts-Code (I)	Gesamtdauer D [min]	I x D [kcal]
Spaziergehen	3,5		
Rasen mähen	6,0		
Gartenarbeit	4,5		
Wandern	6,0		
Fahrradfahren (draußen)	4,0		
Fahrradfahren (Ergometer)	4,0		
Tanzen	5,5		
Joggen/Walking	6,0		
Schwimmen	6,0		
Segeln	3,0		
Tennis	8,0		
Badminton	7,0		
Golf zu Fuß, ziehend	5,0		
Sonstiges: _____			

Summe Energieverbrauch I x D

Energieverbrauch pro Woche: $\sum (I \times D) / 2$: _____ kcal/Woche