

# Wateetenbeweegik.nl

## Beweeg je calorieën!

Om een gezond gewicht te houden is het belangrijk dat voeding en beweging met elkaar in evenwicht zijn. Naast de calorieën die je lichaam verbrandt om je lichaam goed te laten functioneren, verbrand je ook calorieën door te bewegen. Hieronder staat een voorbeeldtabel die laat zien hoeveel **minuten** je moet bewegen om de calorieën uit een bepaald product te verbranden. Hoeveel calorieën bewegen kost, hangt af van het lichaamsgewicht. In onderstaande tabel is uitgegaan van iemand van 70 kg.

Activiteit	Product				
	Appel één stuk	Melk halfvolle melk één beker	Boterham bruin met kaas 48+ met halvarine	Chips naturel vijf handjes	Snicker/Mars één stuk
Hardlopen (11 km/u)	5	8	13	20	23
Tennis of schaatsen	8	13	21	33	38
Zwemmen	9	16	25	39	44
Tuinieren	11	19	30	46	53
Fietsen (16 km/u)	14	23	37	58	66
Wandelen (5 km/u)	16	27	43	66	76
Stofzuigen	22	38	60	92	106
Biljarten	22	38	60	92	106

*aantal minuten*