

GASTO CALÓRICO INDIVIDUAL

DÍA DE LA SEMANA	TMB	ACTIVIDADES	TOTAL CALORÍAS

DÍA DE LA SEMANA	TMB	ACTIVIDADES	TOTAL CALORÍAS

Ejemplo

- TMB: 1.194 Kcal/día
- Actividad profesional:
 - Dormir: 65 x 8= 520 kcal
 - De pie tranquilo: 105 x 2= 210 kcal
 - Sentado: 2 horas: 84 x 2=168 kcal
 - Trabajo de oficina: 108 x 2=216 kcal
 - Andando: 222 x 6= 1.332 kcal
 - Actividad recreativa sedentaria: 150 x 2= 300 kcal
- Actividad deportiva:
 - Fútbol: 780 kcal
 - Gimnasia: 360 kcal

TOTAL: 5.080 Kcal
 Restamos 20%= 1.016
TOTAL FINAL: 4.064

*** CHICAS RECORDAD QUE DESPUÉS DEL CÁLCULO FINAL DE CALORÍAS DIARIO, CALCULO EL 20% Y SE LO RESTÓ AL TOTAL DE CALORÍAS**