

# Så hurtigt forbrænder du kalorierne



Når du spiser et stykke pizza  
(ca. 175 g)  
Ca. kilokalorier: 540  
Ca. kilojoule: 2.260



Når du drikker 2 øl og spiser  
3/4 dl (ca. 50 g) peanuts  
Ca. kilokalorier: 540  
Ca. kilojoule: 2.260



Når du spiser 1 plade mørk  
chokolade (ca. 100 g)  
Ca. kilokalorier: 540  
Ca. kilojoule: 2.260

diabetes foreningen



Illustrationer: Rie Lynggaard Topp,  
Tekst: Motionskonsulent Kirsti  
Pedersen, Diabetesforeningen,  
og Lisa Heidi Witt og Susanne  
Elman Pedersen, kliniske  
diætister i Diabetesforeningen

Når du lige snupper et stykke pizza, hvor lang tid tager det så egentlig, før du har forbrændt det igen? Du får her tre eksempler på snacks med samme kalorieindhold. Hvor lang tid er du om at forbrænde kalorierne?

Jo mere du bevæger dig og jo mere motion, du dyrker, jo mere vil du øge din forbrænding. Jo højere puls, jo mere vil du også forbrænde. Det vil sige, at jo mere du presser dig selv, jo flere kalorier vil du forbrænde. Hvis du øger din muskelmasse markant, vil det også øge din forbrænding.

Eksemplet tager udgangspunkt i en person, som vejer 80 kilo. Vejer du mere end 80 kilo, vil du forbrænde mere. Vejer du mindre, forbrænder du også mindre.



Se TV eller læse

05:10  
Timer Minutter



Hurtig gang 7 km/t

02:14  
Timer Minutter



Gang 4 km/t

02:14  
Timer Minutter



Gang på trapper

01:13  
Timer Minutter



Hurtig cykling 22 km/t

00:50  
Timer Minutter



Havearbejde

01:40  
Timer Minutter



Løb 10 km/t

00:40  
Timer Minutter

**Vil du tabe dig?**  
Så forbrænd mere, end du spiser! Det kan du gøre ved at spise færre kalorier, ved at øge din muskelmasse og ved at lave flere fysiske aktiviteter som vist her.