

СКОЛЬКО БЕГА В ШОКОЛАДКЕ...

Если съесть	Расплата в килокалориях	Сколько времени нужно бегать		
		5 км/ч наклон 0	8 км/ч наклон 0	10 км/ч наклон 0
Шоколадку (100 г.)	550	1 ч. 24 мин.	54 мин.	48 мин.
Торт (400 г.)	1440	3 ч. 42 мин.	2 ч. 30 мин.	2 ч.
Мороженое (250 г.)	425	1 ч. 6 мин	42 мин.	36 мин.
Пиво (0,5 л.) с фисташками (30 г.)	387	1 ч.	40 мин.	30 мин.
Бифштекс с жареной картошкой (150 г.)	840	2 ч. 12 мин.	1 ч. 24 мин.	1 ч. 12 мин.

