

5 MAKANAN TINGGI KALORI & CONTOH AKTIVITI FIZIKAL

Berbasikal
= 40 minit

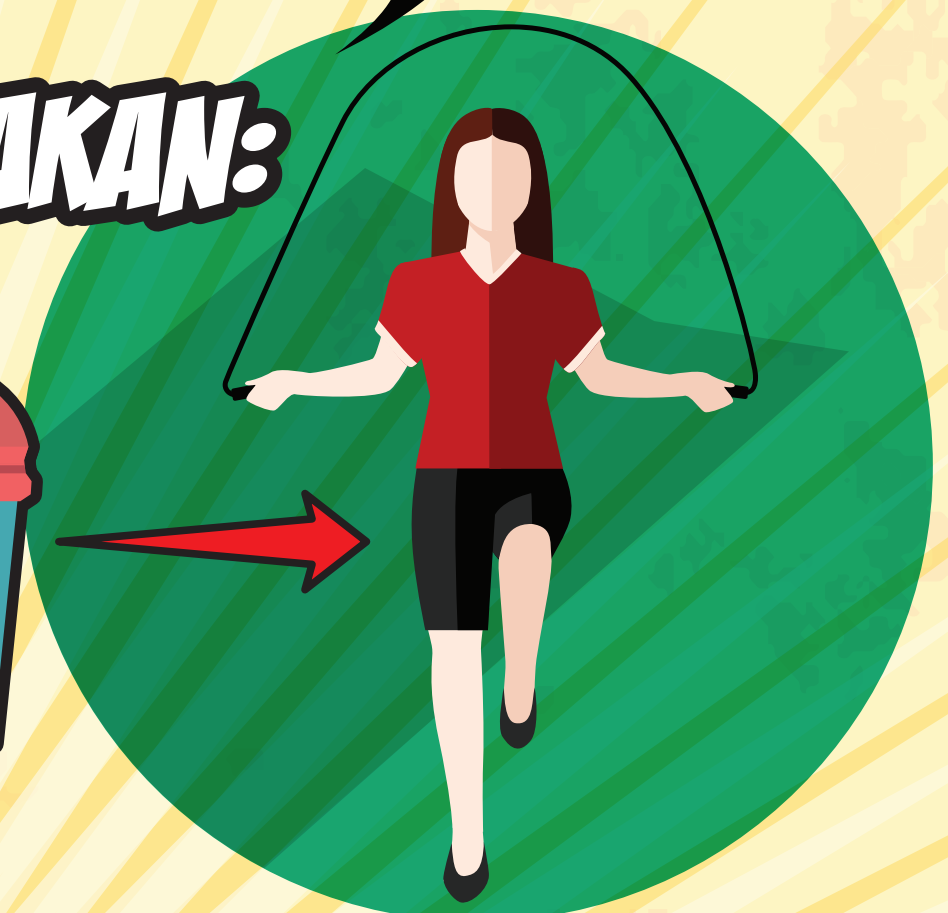


ANDA MAKAN:



320kcal

Lompat Skipping
= 30 minit



ANDA MAKAN:

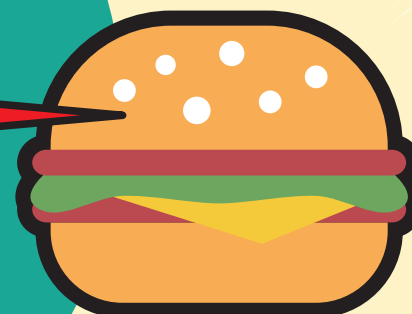


300kcal

Berjalan
= 120 minit



ANDA MAKAN:



340kcal

Bola Sepak
= 30 minit



ANDA MAKAN:



220kcal

Berlari
= 60 minit



ANDA MAKAN:



340kcal

Anggaran masa untuk sesuatu aktiviti fizikal adalah berdasarkan lelaki dengan berat badan 60kg dan perempuan dengan berat badan 45kg.