Aktivita	Čas spálení 1 kg tuku žena 65 kg	Čas spálení 1 kg tuku muž 80 kg
Chůze s rychlostí 4 km/h	39,5 hod	32 hod
Běh s rychlostí 10 km/h	11,8 hod	9,6 hod
Jízda na kole či rotopedu 20 km/h	14,8 hod	12 hod
Plavání 2 km/h	16,9 hod	13,8 hod