



BOSCH



HAUSARBEIT ALS WORKOUT

SO VIEL ENERGIE VERBRENNEN HAUS- HALTSAUFGABEN

Hausarbeit kann ziemlich anstrengend sein – warum das tägliche Wischen, Spülen und Wäscheaufhängen also nicht direkt als Workout betrachten? Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie viel Energie Sie durch Haushaltsaufgaben im Schnitt verbrennen, haben wir eine Übersicht erstellt.

So viele Kalorien können Sie durchschnittlich pro Stunde* mit den folgenden Haushaltsaufgaben verbrennen:



Fensterputzen

♀ 173kcal ♂ 226kcal



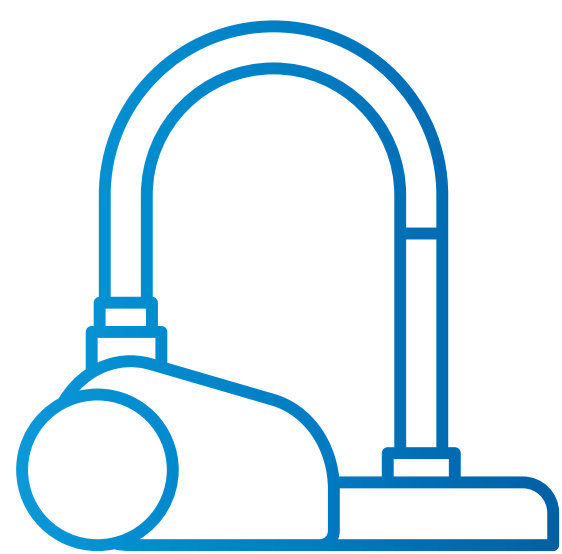
Bodenwischen

♀ 202kcal ♂ 264kcal



Staubwischen

♀ 144kcal ♂ 189kcal



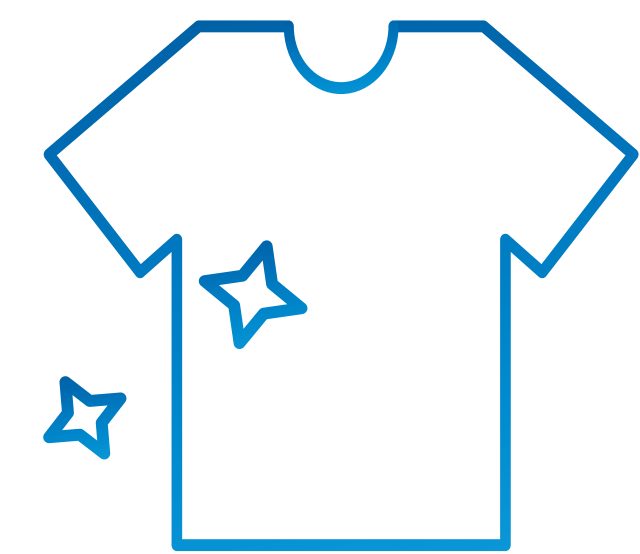
Staubsaugen

♀ 202kcal ♂ 264kcal



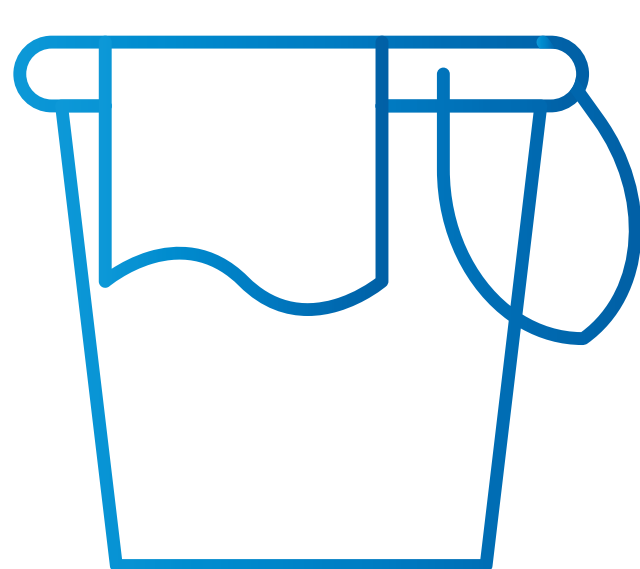
Geschirrspülen

♀ 132kcal ♂ 173kcal



Wäscheaufhängen

♀ 155kcal ♂ 151kcal



Bad schrubben

♀ 219kcal ♂ 287kcal



Aufräumen

♀ 173kcal ♂ 226kcal



Kochen

♀ 115kcal ♂ 151kcal