

VALUTAZIONE DEL DISPENDIO ENERGETICO GIORNALIERO (D.E.G.)

Cognome: _____ Nome: _____ Età: _____
 Professione: _____ h.: _____ Peso: _____ BMI: _____

	Maschi	Femmine	Min.	Kcal.
<i>I. Attività fisiologiche e lavorative (1,2):</i>				
A. sonno	1.1	1		
B. attività in stazione assisa:	1.5	1.1		
1. guida di auto				
2. giochi di società				
3. lavoro di ufficio o lavoro intellettuale				
C. attività svolte in stazione eretta:	2.5	1.5		
1. toilette personale				
2. lavori eseguiti su una superficie limitata				
D. camminare:	3	2.5		
E. lavori domestici:	1.2 - 5	1.4		
1. spazzare, lavare, cucinare				
2. ordinare una stanza, stirare	3.1	2.5		

<i>II. Attività ricreative (2):</i>	Min-Max	Minuti	Kcal.
A. alpinismo	10.5 - 11		
B. bowling	5		
C. calcio	8.8		
D. canoa	3 - 7		
E. canottaggio	4 - 11		
F. ciclismo	4.5 - 11		
G. corsa campestre	10.5		
H. danza	4.6 - 7.8		
I. equitazione	3 - 10		
J. giardinaggio	2.5 - 6.5		
K. ginnastica	2.5 - 6.5		
L. golf	5		
M. nuoto	5 - 14		
N. pallavolo	3.5 - 10		
O. pattinaggio	6.1		
P. sci	10 - 20		
Q. tennis	7.1 - 10		
R. tiro con l'arco	5.1		
Attività fisiologiche (sonno, pasti..)	kcal./die	
Attività lavorative	kcal./die	
Attività ricreative	kcal./die	Totale:

ore:	0	6	9	12	15	18	21	24
minuti:	0	360	540	720	900	1080	1260	1440
ore:	1	2	3	4	5	6	7	8
minuti:	60	120	180	240	300	360	420	480

1. Per soggetti di 25 anni a 20 °C (maschi: Kg.70, femmine: Kg.58)

2. Espresso in kcal./minuto