

A fizikai aktivitás intenzitása (Borg skála)

Bármilyen testmozgás fizikai aktivitásnak számít, amelyben a vázizomzat működtetéséhez energia szükséges. Olyan tevékenységek tartoznak ide, amiket munka, játék, ház körüli munka, utazás vagy szórakozás közben is végez az ember. Ilyen például az emelés, lépcsőzés, házimunka, bevásárlás, táncolás és kertészkedés.*

