

消耗量比摄入量大多少能瘦一公斤啊，是不是必须消耗的比摄入的热量多才能瘦？健康的是一天摄入1000卡左右，可是运动却没有那么多-股识吧

一、消耗多少卡路里等于减一公斤肉？

减肥减的是脂肪和赘肉。

700千卡=500克脂肪 1400千卡=1000克脂肪

二、卡路里消耗大于摄入就可以减肥吗？

消耗大于摄入就可以减肥，所以注意低热饮食，杜绝垃圾食品是减肥的重要因素之一。

运动可以增加热量消耗，提高新陈代谢，增强体质，所以如果适当运动是减肥的另一个重要因素。

三、消耗多少卡路里能瘦1斤

瘦一公斤大约7000卡 田径：每半小时可消耗热量四百五十卡。

它可使人体全身得到锻炼。

篮球：每半小时消耗热量二百五十卡。

它可增强灵活性，加强心肺功能。

自行车：每半小时消耗热量三百三十卡。

对心肺、腿十分有利。

慢跑：每半小时消耗热量三百卡。

有益于心肺和血液循环。

跑的路程越长，消耗的热量越大。

散步：每半小时消耗热量七十五卡。

对心肺功能的增强有益，它能改善血液循环，活动关节和有助于减肥。

 ;

跳绳：每半小时消耗热量四百卡。

这是一项健美运动，对心肺系统等各种脏器、协调性、姿态、减肥等都有相当大的帮助。

 ;

乒乓球：每半小时消耗热量一百八十卡。

属全身运动，有益于心肺，可锻炼重心的移动和协调性。

 ;

排球：每半小时消耗热量一百七十五卡。

主要增强灵活性、弹跳力和体力，有益于心肺。

四、是不是必须消耗的比摄入的热量多才能瘦？健康的是一天摄入1000卡左右，可是运动却没有那么多

摄入不见得吸收。

体态受遗传和环境因素影响较大。

但是食物与运动是决定性因素。

食物是主，运动是次。

搭配好合理食物，运动适量就可以减肥。

五、要消耗多少卡路里才能减掉一斤肉啊

一公斤体重需要7700卡的热量.也就是说减一斤肉 要 消耗 3850 卡路里

参考文档

[下载：消耗量比摄入量大多少能瘦一公斤啊.pdf](#)

[《股票多久能买完》](#)

[《股票实盘一般持多久》](#)

[《股票回购多久才能涨回》](#)

[《股票发债时间多久》](#)

[《股票转账多久到账》](#)

[下载：消耗量比摄入量大多少能瘦一公斤啊.doc](#)

[更多关于《消耗量比摄入量大多少能瘦一公斤啊》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/author/44301084.html>