

# Коэффициент физической активности

Ваш уровень физической активности	Коэффициент УФА
<b>Очень низкий:</b> (большую часть дня вы сидите на работе или дома, немного медленной ходьбы, иногда стоите, легкая работа по дому)	1,3
<b>Низкий:</b> (сидячая работа, иногда вы стоите и медленно ходите плюс физический труд около 2 часов в день — например, работа в саду, тяжелая работа по дому, быстрая ходьба)	1,4
<b>Средний:</b> (работа связана больше с ходьбой, чем с сидением; дополнительная физическая активность, например танцы, плавание)	1,6 (жен) 1,7 (муж)
<b>Высокий:</b> (работа связана с постоянной физической нагрузкой, ежедневные занятия физкультурой и спортом)	1,8 (жен) 1,9 (муж)