

## PULIRE LA POLVERE

60 minuti = 175 calorie

1 piccola manciata di arachidi



## PULIRE LE FINESTRE

30 minuti = 153 calorie

1 grande manciata di M&M o  
1 frappuccino



## LAVARE I PIATTI

20 minuti = 52 calorie

100g di popcorn salati



## STIRARE

20 minuti = 60 calorie

20 olive in salamoia



## ASPIRARE LA POLVERE

10 minuti = 37 calorie

Due cubetti di formaggio



## LAVARE I PAVIMENTI

30 minuti = 189 calorie

Una tavoletta di cioccolato o  
50 g di patatine

