

# Kalori Yang Dibakar Semasa Membuat Kerja Rumah



## Seterika Pakaian

15 min > 22 kalori  
1 jam > 88 kalori



## Membasuh Pinggan

15 min > 26 kalori  
1 jam > 102 kalori



## Membersihkan Rumah Menggunakan Vakum

15 min > 43 kalori  
1 jam > 170 kalori



## Menyapu Lantai

15 min > 39 kalori  
1 jam > 156 kalori



## Mengemop Lantai

15 min > 43 kalori  
1 jam > 170 kalori



## Mengemas Katil

15 min > 17 kalori  
1 jam > 68 kalori



## Menyusun & Mengemas Perabot

15 min > 85 kalori  
1 jam > 340 kalori



## Melipat, Menggantung & Menyimpan Pakaian

15 min > 17 kalori  
1 jam > 68 kalori



## Berkebun

15 min > 26 kalori  
1 jam > 102 kalori



## Membasuh Kereta

15 min > 34 kalori  
1 jam > 136 kalori

