

Czy wiesz, że...

...wiercąc się przy stole (lub przed komputerem), potrząsając kolanami lub bębniąc palcami po stole, możesz spalić ponad 500 kalorii dziennie? Może to oznaczać utratę pół kilograma wagi tygodniowo.

... kiedy mocno machasz rękami w trakcie marszu spalasz o 10 - 15% kalorii więcej?

... używając kijków do chodzenia ćwiczysz intensywniej niż bez nich?

... jednym z lepszych sposobów spalania kalorii jest praca w ogródku? Zwłaszcza jeśli co jakiś czas świadomie napinasz poszczególne mięśnie.

... chodząc po nierównych powierzchniach (zwłaszcza po piasku) intensywniej ćwiczysz mięśnie i spalasz więcej kalorii?{jcomments on}