



با 3 دقیقه ورزش در هفته چربی‌های اضافی را بسوزانید

متخصصان سلامت و بهداشت عمومی می‌گویند حتی تنبل‌ترین و پرمشغله‌ترین افراد نیز می‌توانند تنها با سه دقیقه ورزش کردن در هر هفته از مزایای آن برای سلامتی بهره‌مند شوند.

سلامت نیوز: متخصصان سلامت و بهداشت عمومی می‌گویند حتی تنبل‌ترین و پرمشغله‌ترین افراد نیز می‌توانند تنها با سه دقیقه ورزش کردن در هر هفته از مزایای آن برای سلامتی بهره‌مند شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، این متخصصان توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید وزن کم کنید و سالم‌تر باشید نیاز نیست چند ساعت فعالیت ورزش سنگین انجام دهید بلکه کافی است هفته‌ای سه دقیقه ورزش کنید چون طبق مطالعات اخیر همین اندازه تحرک بدنی نیز برای کاهش وزن کافی است.

به نوشته روزنامه دیلی اکسپرس، متخصصان علوم پزشکی دانشگاه‌های ناتینگهام و بیرمنگام در این مطالعه ادعا کرده‌اند که تاثیر یک جلسه 3 دقیقه‌ای ورزش در هفته برای سوزاندن چربی‌های اضافی به مراتب بیشتر از ورزش‌های سنگین روزانه است.

به گفته متخصصان، این جلسات کوتاه مدت و البته ناگهانی تمرین بدنی در تولید هورمونهای چربی سوز نقش موثر دارند. بعلاوه باعث می‌شوند که قند از خون به بافت‌های عضلانی برود و در آنجا به جای تبدیل و ذخیره شدن به شکل بافت چربی به صورت انرژی بسوزد. علاوه بر اینها تحرک کوتاه مدت در فواصل زمانی بیشتر برای کم کردن اشتها موثرتر از فعالیت ورزشی سنگین است.