

## کالری سوزاندن بدون زحمت



وقتی پای ورزش و سوزاندن کالری به منظور حفظ تناسب اندام به میان می‌آید، خیلی‌ها خود را عقب می‌کشند؛ چون فرصت و حوصله ورزش کردن منظم را ندارند. اما حتی کارهای ساده و معمولی هم می‌تواند به سوزاندن کالری کمک کند. در واقع کافی است کمی همت کنید و به جای نشستن روی مبل و تماشای تلویزیون، کارهای روزمره را با تحرک بیشتری انجام دهید.

تحقیقات نشان می‌دهد که انجام باغبانی در حیاط خانه در هر ساعت ۲۹۰ کالری می‌سوزاند و در ضمن به تقویت عضله‌های آرنج و پشت کمک می‌کند. در صورتی که ۳۰ دقیقه را صرف تغییر دکوراسیون میلمان منزل خود کنید، ۱۹۳ کالری خواهید سوزاند و اگر وظیفه قرار دادن چمدان‌ها و مایحتاج سفر در خودرو را برعهده بگیرید به خودتان کمک کرده‌اید تا در هر ۱۵ دقیقه ۵۶ کالری از دست بدهید.

اما اگر هیچ کاری برای انجام دادن ندارید و از دردهای مفصلی به خود می‌پیچید، آرام پیاده روی کنید. به گفته متخصصان در هر ساعت پیاده‌روی آرام ۱۶۱ کالری می‌سوزد.