

DELIVERY IS THE NEW DIET

In forma dopo le feste: come ritrovare la linea senza muoversi dal divano (o quasi).

I 5 MODI PIÙ PIACEVOLI CHE RIMETTONO IN FORMA



ROBERTO BERTOLINI

Personal trainer e vincitore di Pechino Express



1. Fare una passeggiata in pausa pranzo

Ottimizzare la propria pausa pranzo mangiando prima e facendo una camminata veloce per un paio di km dopo, non solo favorisce la digestione del pranzetto del giorno ma abbassa il livello di trigliceridi nel sangue.



2. Passare una serata sul dancefloor

Un'ora passata ballando sulla pista della nostra discoteca preferita ci consente di bruciare dalle 600 alle 800 kcal. Che siate la nuova Heather Parisi o una vecchia cabina telefonica ricordate che la cosa che dovete fare è solo una: scatenarvi!



3. Giocare con i bambini

Passare del tempo giocando con i bambini fa bene a loro, a voi e... alla vostra linea. Giocare attivamente, assecondandoli nei loro giochi più disparati e spericolati, contribuisce a bruciare mediamente dalle 450 alle 650 kcal.



4. Fare l'amore

Qui convincerci non sarà difficile: un'ora di buon sesso può aiutarvi a bruciare fino a 700kcal. Non siate timidi!



5. Fare shopping

Compratori compulsivi? Cambi d'abito, tour all'interno dei negozi, corse da un angolo all'altro della strada, possono rappresentare un percorso di ben 4,8km per un totale di quasi 400kcal fatte fuori! Buoni acquisti.