

3 Ιουλίου 2017

Αδυνατίσμα με περπάτημα: Με πόσα βήματα την ημέρα θα χάσετε 1 κιλό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το περπάτημα είναι ένας από τους ασφαλέστερους τρόπους άσκησης. Ανάλογα με το πόσο συχνά περπατάτε, μπορείτε να καταφέρετε να χάσετε εύκολα ακόμα και μισό κιλό ανά εβδομάδα ή περισσότερο.

Σκεφτείτε το: σε λιγότερο από πέντε μήνες, μπορείτε να είστε 10 κιλά

ελαφρύτεροι χωρίς να ξοδέψετε ώρες στο γυμναστήριο και χωρίς να κάνετε κάποια εξαντλητική δίαιτα!

Με το περπάτημα, ταυτόχρονα με την απώλεια των περιττών κιλών θα τονώσετε τους μυς σας και θα βελτιώσετε την καρδιαγγειακή υγείας σας.

Ο αριθμός των θερμίδων που μπορείτε να κάψετε με το περπάτημα καθορίζεται από το αρχικό σας σωματικό βάρος και τον ρυθμό με τον οποίο θα περπατάτε. Κατά μέσο όρο, αν διατηρήσετε μια ταχύτητα βαδίσματος στα 6,4 χλμ/ώρα μπορείτε να κάψετε περίπου 400 θερμίδες ανά ώρα!

Δεν χρειάζεται απαραίτητως να διατηρείτε διαρκώς αυτόν το ρυθμό. Για παράδειγμα, αν πάρετε απόφαση να διανύετε 5 χλμ παραπάνω κάθε ημέρα, τότε θα καίτε επιπλέον 300 θερμίδες την ημέρα. Μπορείτε να περπατήσετε ακόμα μικρότερη απόσταση από εκείνη και να το συνδυάσετε με το καθημερινό σας πρόγραμμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σύγχρονες εφαρμογές για τα smartphones και να έχετε ένα δικό σας “βηματόμετρο” που θα σας βοηθήσει να κάψετε επιπλέον θερμίδες, καθώς θα μετράτε εύκολα το πόσα βήματα κάνετε.

Πόσα βήματα πρέπει να κάνετε για να χάνετε 2 κιλά/μήνα

Για να χάσει βάρος ο μέσος άνθρωπος πρέπει να κάνει περίπου 2.000 βήματα σε κάθε 1,6 χλμ που βαδίζει. Σε αυτή την απόσταση θα κάψετε περίπου 100 θερμίδες. Αυτό σημαίνει ότι το βηματόμετρο θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τα βήματά σας, το πόσα χιλιόμετρα διανύετε κάθε μέρα και πόσες θερμίδες καίτε. Θα σας βοηθήσει, επίσης, αν δεν έχετε χρόνο για άσκηση, αφού μπορείτε απλά να προσθέσετε βήματα στην καθημερινή σας ρουτίνα.

1,5 χλμ = 2.000 βήματα και 100 θερμίδες που καίγονται

0,5 κιλά = 3.500 θερμίδες

Απώλεια βάρους 0,5 κιλών την εβδομάδα = 500 θερμίδες ανά ημέρα

Για να χάσετε λοιπόν 0,5 κιλό ανά εβδομάδα, θα πρέπει να προσθέσετε 10.000 βήματα στην ημέρα σας.

Πηγή: briefingnews.gr