

Ruch, to zdrowie. W Wielkanoc warto pospacerować lub pojeździć rowerem

Pogoda dopisała, więc sporo osób po obfitych, wielkanocnych posiłkach decyduje się wyjść z domu i korzystać z wiosennej aury. Jak najlepiej spalić świąteczne kalorie?

- Najlepszy sposób? Spacer z dzieckiem. Iść do parku, biegać za nim. Im więcej dzieci, tym więcej biegania. Recepta jest prosta: dzieci, spacer, park, piłka, zabawy, świeże powietrze. Przede wszystkim spędzać czas na świeżym powietrzu. Ruch, rower, piłka, a nie telewizja, kanapa. Ile czasu trzeba spędzić na dworze, żeby spalić świąteczne śniadanie? To już zależy od tego, co się zje, ale najlepiej cały dzień – uważają mieszkańcy Strzelec Opolskich.

Jedno jajko w majonezie to prawie 300 kalorii a godzina szybkiego marszu pozwala spalić 210 kalorii. Matematyka jest nieubłagana – faktycznie do końca dnia powinniśmy być aktywni fizycznie, bo ruch, to zdrowie.