

Кайри Фурр, сертифицированный личный тренер и тренер по результативности компании Barbend, поделился советами о том, как включить больше шагов в свой распорядок дня и достичь целей по снижению веса.

Ставьте реалистичные цели. Увеличивайте количество шагов с течением времени, а не стремитесь сразу к 10 тысяч шагов в сутки.

Сосредоточьтесь на интенсивности. Интервальные быстрые прогулки или наклоны для увеличения интенсивности позволят вам сжечь больше калорий, улучшат здоровье сердечно-сосудистой системы.

Ускорьте метаболизм. Исследования показывают, что регулярные прогулки помогают ускорить метаболизм. При более высокой скорости обмена веществ вы сможете эффективнее сжигать калории в течение дня.

Меняйте темп ходьбы и ищите холмистую местность. Это поможет вам сжигать больше калорий.

Отслеживайте свой прогресс. В этом поможет фитнес-трекер или мобильное приложение.

Поменяйте маршрут. Это может стать весёлым и увлекательным способом исследования новых городов, районов или парков.

Оставайтесь увлажнёнными. Исследование 2021 года показало, что поддержание гидратации жизненно важно для оптимальной физической работоспособности и получения максимальной пользы от физической активности.

Отправьтесь на утреннюю прогулку. Она ускорит обмен веществ и задаст позитивный тон на весь день. Согласно данным Национального института здравоохранения, эти прогулки также снижают вероятность развития диабета, болезней сердца и высокого кровяного давления.

Не бойтесь беговой дорожки. При плохой погоде это может стать отличной альтернативой.

Паркуйтесь дальше. Это простой способ увеличить количество шагов за день.

Гуляйте с питомцами. Выводите собаку на прогулку несколько раз в течение дня.

Личный тренер рассказал, как проходить 10 тысяч шагов в день и при этом худеть

Делайте перерывы в течение дня для прогулок. Частые прогулки улучшают кровообращение и помогают набрать нужное количество шагов. Установите таймер, который будет вам напоминать о необходимости вставать и двигаться каждый час.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.