

Высокоинтенсивная интервальная тренировка. Это кратковременная тренировка, при которой чередуются интенсивные серии упражнений и короткие периоды отдыха. В результате вы сожжёте больше калорий во время и после тренировки за счёт ускорения обмена веществ. Также исследования показывают, что такие тренировки более эффективно сжигают калории по сравнению с другими видами физической активности.

Силовая тренировка. При увеличении силы и мышечной массы повышается обмен веществ. Всего за 30 минут поднятия тяжестей человек весом 57 кг может сжечь 90 калорий, весом 70 кг — 108 калорий, весом 84 кг — 126 калорий.

Круговые тренировки. Они сочетают кардио и силовые упражнения.

Воздействие низких температур. Это может активировать бурый жир, который сжигает калории и вырабатывает тепло.

Употребление кофе. Некоторые исследования показывают, что кофеин может ускорить жировой обмен и увеличить сжигание калорий.

Употребление зелёного чая. Он богат антиоксидантами катехинами, которые ускоряют метаболизм и потерю жира.

Динамическая растяжка. Она помогает увеличить кровоток и разогреть мышцы. В результате у вас улучшится гибкость и диапазон движений, что сожжёт несколько дополнительных калорий.

Быстрая ходьба. Она увеличивает расход калорий и действует больше групп мышц, чем медленная ходьба. Особенно это касается ходьбы в гору или под уклоном.

Прыжки со скакалкой. Исследование 2021 года показало, что прыжки на скакалке представляют собой высокоинтенсивное кардиоупражнение, которое может сжечь много калорий за короткий промежуток времени. Особенно если это сочетать с диетой с ограничением калорий.

Танцы. Систематический обзор 2024 года продемонстрировал, что регулярные танцы — очень эффективный способ сжигать калории, снижать, улучшить тело в целом.

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