

Тренер рассказал, сколько шагов в день нужно проходить, чтобы сжечь жир на животе

Доменик Анджелино из Trainer Academy отмечает, что количество калорий, которые вы сжигаете при каждом шаге, будет зависеть от веса, состава тела, экономичности движений и некоторых других индивидуальных факторов.

Чтобы определить количество шагов, необходимое для избавления от жира на животе, необходимо определить количество калорий, которые вы сжигаете от других занятий, и количество потребляемых калорий в сутки. Как только вы узнаете это, вы сможете выяснить, сколько шагов вам нужно добавить для дефицита калорий.

Если вы хотите в неделю терять 210 г, то придерживайтесь дефицита в 250 калорий, если 420 г — 500 калорий, 840 г — 1000 калорий.

Ходьба помогает сжигать больше калорий без утомления. Кроме того, вы легко её можете включить в свой распорядок дня и она очень универсальна.

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