

Не все любят и могут каждый день гулять. К счастью, существует множество видов деятельности, которые тоже помогают эффективно снизить вес.

Садоводство. За 30 минут этой деятельности человек с массой тела 70 кг может сжечь 176 калорий.

Игра с детьми. Если прикладывать при игре умеренное количество усилий, то вы сожжёте за полчаса столько же, сколько при ходьбе. Если же вы играете в салки или классики, то сможете за 30 минут сжечь до 186 калорий. Человек весом 70 кг избавится за полчаса от 140 калорий.

Тайцзи. Эта форма упражнений сочетает медленные, плавные движения с глубоким дыханием и осознанностью. За полчаса при весе 70 кг вы сожжёте 140 калорий.

Стрижка газона. Количество усилий, которое вы тратите на это, сопоставимо с игрой в любительский волейбол или бадминтон. За 30 минут человек весом 70 кг сможет сжечь при стрижке газона 193 калории.

Уборка. Более сложные задачи (пропылесосить, помыть машину и т. п.) сожгут больше калорий, чем протирание пыли или чистка столешниц. В целом же при весе 70 кг можно за полчаса избавиться от 123-158 калорий.

Садоводство и не только: какие занятия сжигают столько же калорий, сколько 30-минутная прогулка



Getty Images; Kathrin Ziegler

Сгребание листьев. За полчаса при массе тела 70 кг вы сожжёте 140 калорий.

Уборка снега. Чем энергичнее вы будете орудовать лопатой, тем больше калорий сожжёте. При весе 70 кг за 30 минут это примерно 211 калорий.

Все права защищены

save pdf date >>> 06.12.2025

Садоводство и не только: какие занятия сжигают столько же калорий, сколько 30-минутная прогулка

Покраска. Самостоятельная покраска может сжечь 158 калорий за полчаса (при массе тела 70 кг).

Тренерство в спортивной команде. За 30 минут игрового времени вы сможете сжечь 140 калорий вне зависимости от того, стоите ли вы или двигаетесь.

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