

Для похудения после 40 лет требуются частые, регулярные и целенаправленные упражнения. Например, это может быть простая ходьба.

Идеальный диапазон шагов для снижения веса в 40+ лет – это от 8 до 10 тысяч в день. Если вы совершаете менее 6 тысяч шагов в сутки, то прогресса у вас не будет. Как только вы станете проходить более 8 тысяч шагов, метаболизм активируется. Особенно если вы будете сочетать это всё с правильным питанием и силовыми тренировками. 10 тысяч шагов в день – зона жиросжигания.



Shutterstock

Ходьба заставляет работать самые крупные мышцы и при этом не вызывает сильного утомления или воспаления. Также в отличие от кардио она поддерживает частоту сердечных сокращений в зоне жиросжигания. Ещё ходьба усиливает NEAT, то есть термогенез без физической активности, который составляет большую часть ежедневного сжигания килокалорий.

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