

كيف تحرق السعرات الحرارية أثناء عملك في المكتب؟



الجمعة 22 أبريل 2016 11:04 م

يتناسب وزن الشخص مع سرعة حرق السعرات الحرارية في جسمه، أي أنه كلما زادت سرعة حرق السعرات الحرارية المكتسبة من الأغذية المختلفة في الجسم كلما قلّ الوزن، والعكس صحيح

توجد عدة طرق تساعدك على حرق السعرات الحرارية، إذا كنت ممن يجلسون خلف شاشات الكمبيوتر لساعات طويلة يومياً

الوقوف والمشي:

كل ساعة حاول الوقوف والمشي في المكتب لنحو 5 دقائق لتنشيط الدورة الدموية

التمارين:

إذا كنت صاحب شركة فيمكنك أن تبقى "تريد ميل" في المكتب، أما إن كانت علاقتك بصاحب المؤسسة جيدة، فلم لا تقترح عليه إحضار واحدة لوضعها في خدمة الموظفين

كرة الرياضة:

استبدل الكرسي العادي في المكتب بكرسي يتمتع بكرة مطاطية، كتلك الموجودة في حصص الرياضة، فالجلوس على كرة بدلا من كرسي تقليدي، يساعد في تحريك عضلات الجسم