

A low-angle, rear-view photograph of a person's legs as they run on a paved road. The person is wearing black shorts, grey socks, and running shoes. A yellow dashed line runs down the center of the road, leading towards a hazy horizon under a cloudy sky.

АЛИСА КАРИМОВА

КАК СЖЕЧЬ КАЛОРИИ

Алиса Каримова

Как сжечь калории

«Издательские решения»

Каримова А.

Как сжечь калории / А. Каримова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900508-3

Физические упражнения — это не то, что нравится нам делать, поэтому многие люди ищут альтернативные пути сжигания калорий. Однако вы удивитесь, если узнаете, какой эффект в избавлении от калорий дают разнообразные виды физической деятельности, одни из которых мы выполняем практически ежедневно, а другие могут принести нам даже удовольствие, причем они никак не связаны с обычными изнурительными тренировками. И в этом издании я как раз и расскажу вам о различных способах сжигания калорий.

ISBN 978-5-44-900508-3

© Каримова А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. Йога	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Как сжечь калории

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-0508-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Как правило, физические упражнения – это не то, что нравится нам делать, поэтому многие люди ищут альтернативные пути сжигания калорий. Однако вы удивитесь, если узнаете, какой эффект в избавлении от калорий дают разнообразные виды физической деятельности, одни из которых мы выполняем практически ежедневно, а другие могут принести нам даже удовольствие, причем они никак не связаны с обычными изнурительными тренировками. И в этом издании я как раз и расскажу вам о различных способах сжигания калорий.

1. Йога

Йога представляет собой комплекс физических упражнений, который не только сжигает калории, но и помогает увеличить гибкость, укрепляет силы, и даже помогает предотвратить сердечные и метаболические заболевания.

Йога способствует тому, что тело прекращает хранить излишки жира и калорий. И если вы будете регулярно заниматься йогой, то вы добьётесь как физических результатов, так и улучшения эмоционального состояния.

Существует множества различных форм йоги, с помощью которых вы можете решить проблему как сжечь калории и, при занятиях различными видами йоги, вы будете терять разное число калорий.

В среднем вы будете сжигать 200 калорий в час. При дальнейших более интенсивных занятиях, вы будете терять их все больше и больше.

Теперь же рассмотрим разные виды йоги и сколько калорий сжигает каждый из них за час:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.