



Trápi vás, že naozaj nemáte kedy cvičiť? Príliš veľa povinností? Tak to skúste inak.

//

Ak nemáte čas navštevovať fitnesscentrá a rôzne hromadné podujatia v štýle aerobic či zumba, máme pre vás zoznam 10 činností, pri ktorých zhodíte nadbytočné kilogramy.

### **Vytancujte sa!**

Tanec je výborný spôsob nielen na spaľovanie kalórií, ale aj na zlepšenie nálady. Stačí 15 minút aktívneho pohybovania sa v rytme hudby a zbavíte sa až 100 kalórií! Predstavte si, koľko ich môžete zhodiť, ak si raz za čas zájdete s priateľkami na diskotéku. Ak však namiesto vysedávania na barovej stoličke budete skutočne celý večer tancovať.

### **Upratovanie domu**

Síce to neznie veľmi lákavo, ale aspoň spojíte užitočné s príjemným. Príjemným máme na mysli zhadzovanie kíl. Tak napríklad kompletne vyupratovanie bytu, ktoré trvá minimálne 30 minút a zahŕňa umývanie podlahy, kúpeľne, toalety, prezliekanie bielizne, vám pomôže zbaviť sa okolo 143 kalórií.

### **Chodievajte čo najviac pešo!**

Zleniveli ste už tak veľmi, že aj pre deti do škôlky, ktorá je o dve ulice ďalej, chodievate autom? Skúste chodievať po vlastných a čo najviac. Pritom iba 15 minút rýchlej chôdze vás „oberie“ o 100 kalórií, okrem toho vám to ušetrí peniaze za benzín!

### **Milovanie**

Výborný, príjemný a veľmi obľúbený spôsob, ako sa „hýbať“. Ak milovanie s vaším partnerom trvá viac, ako 15 minút, tak by ste mali vedieť, že takto spálite 100 kalórií. Fajn motivácia predĺžiť to na 30...

### **Bowling namiesto cvičenie**

Hranie bowlingu nie je iba obľúbeným spôsobom trávenia voľného času s priateľmi. Za hodinu hrania môžete spáliť stovky a stovky kalórií!

### **Zalievanie kvetov**

Starostlivosť o kvety vo vašom byte či dome môže byť výborným spôsobom, ako si precvičiť telo. Ak je však táto starostlivosť naozaj precízna. To znamená, že ich nielen zalejete, ale aj zbavíte listy prachu, zbytočných suchých lístkov... 15 minút tejto činnosti vás oberie o 100 kalórií. Takže by ste si mali zaobstaráť čo najviac zelene do bytu.

### Venčenie psa

Pes je naozaj veľmi dobrým priateľom pre človeka. Je nielen príjemným spoločníkom, ale aj dôvodom, prečo musíte minimálne trikrát za deň vybehnúť von vyvenčiť ho. Iba 30 minútová prechádzka vás nielen zbaví stresu, ale budete „ľahší“ o stovky kalórií.

### Umyte si svoje auto

Máme na mysli vlastnoručne. Vysávanie, leštenie interiéru, umývanie zvonku – to všetko vám urobí nielen radosť, keď sa vaše autíčko bude lesknúť. Po 25 minútach sa zbavíte 100 kalórií!

..

//

..

### Chôdza po schodoch

Ak máte výťah, začnite sa mu úmyselne vyhýbať. Najlepším spôsobom ako sa niekoľkokrát za deň prebehnúť, je chodiť po schodoch. Ak by ste bývali naozaj vysoko, po 15 minútach chodenia hore-dole spálite opäť viac ako 100 kalórií.

### Nakupovanie

Ktorá žena by ho nemilovala? Ide o veľmi namáhavú činnosť, ktorá je navyše veľmi príjemná a

návyková! Ak milujete nákupy, a teraz nemáme na mysli len nákupy oblečenia, ale aj bežné nákupy potravín do domácnosti. Je to naozaj fuška, po hodine spálite 100 kalórií.