

Ressort: Vermischtes

Studie: Kalorienverbrauch kann einfach im Alltag gesteigert werden

Berlin, 05.04.2013, 07:12 Uhr

GDN - Es ist leichter als gedacht, den Kalorienverbrauch im Alltag zu steigern. Einfache Maßnahmen können dabei so effektiv sein wie der Besuch eines Fitnessstudios, berichtet das Magazin "Apotheken Umschau".

Man sollte dazu jede Möglichkeit nutzen, Bewegung in den Alltag einzubauen. In einer Studie der Oregon-State-Universität (USA) mit rund 6.000 Teilnehmern stellte sich heraus: Viele kleine Bewegungseinheiten von ein bis zwei Minuten Dauer addierten sich im Tagesverlauf zu einem 30-minütigen Fitness-Training - wenn die Probanden etwa die Treppe statt den Aufzug benutzten oder bei Werbepausen im Fernsehen die Bauchmuskeln trainierten.

Bericht online:

<https://www.germandailynews.com/bericht-11236/studie-kalorienverbrauch-kann-einfach-im-alltag-gesteigert-werden.html>

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:

UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619