Tenersi in forma con le pulizie di casa, tutte le calorie bruciate

Data: 2 luglio 2019 | Autore: Emanuela Salerno



Le attività casalinghe di spolverare, stendere il bucato, stirare e cucinare saranno svolte con maggiore piacere grazie ai risultati di uno studio del dipartimento di fisiologia umana nella facoltà di Medicina dell'Università Statale di Milano, secondo cui aiuterebbero a perdere peso e tenersi in forma al pari di altre attività fisiche.

La notizia farà felice si sicuro coloro che hanno davvero poco tempo per la palestra. Accanto alla classica dieta, potranno svolgere i lavori di casa nella consapevolezza di bruciare e dimagrire. Ma nel fare le pulizie di casa quante calorie si perdono?

Partiamo con il lavaggio dei pavimenti, grazie al quale, in appena un'ora di pulizia si possono consumare fino a 145 calorie. Inoltre, l'uso dello straccio comporta un'attività del tipo cardio-fitness e mette in moto i muscoli delle gambe e delle braccia. Medesima efficacia ha il rifacimento dei letti: se si procede a cambiarli o se si aggiustano almeno 4 lettini, si bruciano anche 65 calorie.

Passare l'aspirapolvere per mezz'ora poi aiuta a smaltire 90 calorie. Stirare, compito peggiore, potrebbe diventare più gradito pensando che fa perdere davvero molte calorie, fino a 150 in un'ora. Non a tutti piace togliere la polvere, ma anche questa è un'attività da non sottovalutare, in quanto spolverare per 15 minuti significa perdere fino a 25 calorie. Pulire il bagno è un'attività grazie alla quale si bruciano ben 250 calorie e che risulta anche super efficace sui muscoli delle gambe (oltre che sui glutei).

Lavare i piatti equivale a 560 calorie bruciate in una sola settimana. Tra le attività casalinghe all'aria aperta, tagliare l'erba del prato consente di bruciare anche 320 calorie l'ora. Mentre con il giardinaggio, basta mezz'ora per perdere fino a 213 calorie.

Sicuramente l'attività svolta in casa non potrà mai pareggiare quella fisica vera e propria ma, comunque, sbrigare le faccende di casa ed allo stesso tempo perdere qualche chilo o tenersi in

forma aiuterà a concedersi, senza pensieri, qualche vizio in più a tavola.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/tenersi-forma-con-le-pulizie-di-casa-tutte-le-calorie-bruciate/111708