Combattre le confort!

Écrit par Carlos Barbon
Dimanche, 09 Juin 2013 19:15 -

Combattre le confort!

Tout mouvement brûle des calories. Si vous voulez brûler la graisse mouvement et avoir une vie active.

Vous devez toujours être conscient que tous les mouvements de votre corps brûle des calories, ce qui contribue à la lutte contre la graisse. Levez-vous du canapé et continue une vie active! Ne pas toujours utiliser la voiture pour aller n'importe où estresándote avec le trafic et trouver une place de parking. Utilisez sur le vélo ou aller à pied. Ceci augmente non seulement votre activité musculaire, mais vous aide à éviter les moments stressants. Toujours le stress provoque la sécrétion d'hormones de stress comme la cortisone. Cela affecte négativement notre corps et nous met dans un état où notre corps stocke plus de graisse et détruit la masse musculaire.

Choisissez également plus les escaliers plutôt que l'ascenseur. Tout mouvement supplémentaire brûle des calories et vous aide à brûler les graisses.

?