תנועה לא-יזומה

נצלי שיחות טלפון או הפסקות קצרות במהלך היום כדי לקום ולצעוד, מעבר לשעת האימון שלך.

הגיון פיזיולוגי: הגברת התנועה היומית מביאה לשריפה קלורית גבוהה, מגבירה את רגישות התאים לאינסולין ומפנה סוכרים מהדם ישירות לשרירים במקום לתאי השומן.

טיפ מעשי: כל שעה קומי 5 דקות ולכי - זה מוסיף אלפי צעדים ביום בלי מאמץ.

כל הזכויות שמורות לפיטנס תמר אין להפיץ, להעתיק או להציג בפומבי או למסור לצד שלישי את המידע שרשום וללא קבלת הסכמתה של פיטנס תמר