

28.02



ŁATWE I PRZYJEMNE SPALANIE

NADPROGRAMOWYCH KALORII

ŚMIECH



śmiech to zdrowie!
w trakcie 10 minut napadu śmiechu ubywa Ci ok. 50 kalorii



MYCIE ZĘBÓW

nie tylko zdrowe zęby!
w trakcie 2 minut szorowania ząbków możesz zgubić ok. 6 kalorii



ŻUCIE GUMY



trening ze świeżym oddechem
rzucie gumy przez godzinę pozwoli Ci pozbyć się ok. 40 kalorii



ZAKUPY

przyjemne z pożytecznym
po dwóch godzinach zakupowego szaleństwa można spalić nawet ok. 385 kalorii



POGADUCHY

uwielbiasz długie rozmowy z przyjaciółką?
w trakcie 15 minutowej rozmowy przez telefon na stojąco można spalić nawet ok. 14 kalorii



SPANIE

spalanie bez wysiłku!
sen pozwala nam rzucić w ciągu godziny ok. 70 kalorii



GORĄCA KĄPIEL



czas na relaks
godzinna kąpiel w gorącej wodzie pozwala spalić w ciągu godziny ok. 140 kalorii



ŚPIEWANIE

im głośniej, tym lepiej!
podczas śpiewu w ciągu godziny możemy spalić ok. 100 kalorii



OGLĄDANIE HORRORÓW



dreszczyk emocji
w trakcie oglądania horroru można spalić nawet ok. 160 kalorii



GRA W PLANSZÓWKI

spalanie przez myślenie
podczas grania w gry planszowe można spalić w ciągu godziny ok. 34 kalorii

