

دراسة-صادمة-المشي-والرياضة-لا-ينقصان-الوزن



المشي كالرياضة لا ينقص الوزن، هي خلاصة دراسة نشرتها صحيفة ديلي ميل البريطانية، عن تجربة أجرتها جامعة بريغهام يونغ الأميركية، وضربت بها عرض الحائط كل المفاهيم الراسخة منذ عقود

في التفاصيل، أكدت الدراسة أن سر الحفاظ على جسد مثالي يكمن في الطعام المتناول والسرعات الحرارية التي يحتوي عليها، حيث يعتمد إنقاص الوزن فقط على تلك السرعات

وأشارت إلى أن المشي 10 آلاف خطوة لا تحرق إلا 500 سعرة حرارية، أي ما يعادل وجبة بطاطس مقلية كبيرة من مطاعم الوجبات السريعة، وأن قطع المسافات سيرا على الأقدام غير كاف لضمان نحافة الجسم

كما أنه لا يوجد قدر محدد من المشي لمنع زيادة الوزن من تلقاء نفسه، إنما الأمر برمته يعتمد على مقدار الطعام المتناول والسرعات الحرارية التي يحتوي عليها