

# Oggi allenati ballando

{pb-share}



{pb-buttons}

Il **ballo** è una disciplina che prevede un minor sforzo fisico rispetto alle altre **attività** di fitness, così con meno fatica e tanto divertimento si possono ottenere notevoli **benefici** per l'organismo. Sapevi che i balli latino americani, oltre a rassodare **glutei e gambe**, ti permettono di **bruciare** fino a 500 calorie all'ora? Con lo swing e il rock'n roll si possono bruciare 700 Kcal/ora, mentre con l'hip hop e il modern jazz anche 1000. Cosa aspetti? Comincia a ballare e **divertiti** consumando calorie.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.