

La sauna scioglie i grassi e fa dimagrire?

{pb-buttons}

{pb-share} 



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

La verità scientifica:

• Sudare non vuol dire dimagrire

Le alte temperature della sauna fanno sudare parecchio, ma sudare non significa dimagrire! Il **sudore**, infatti, **non è correlato alla perdita di grasso** o al maggior consumo di calorie (energia), ma porta al massimo a una cospicua perdita di liquidi e di **sali minerali**. Perciò, non appena beviamo dell'acqua (o un'altra bevanda) dopo la sauna, i liquidi vengono reintrodotti nell'organismo e torniamo esattamente al peso iniziale.

- **Suda, ma reintegra i liquidi e i minerali**

Sudando non si perde solo acqua, ma anche molti minerali elettroliti fondamentali per il corretto funzionamento di organi e sistemi. La carenza di sodio provoca stanchezza, crampi muscolari e **insonnia**, mentre quella di potassio altera la contrazione muscolare. I sintomi della perdita di liquidi sono principalmente **astenia**, bruschi **cali di pressione** che possono anche portare allo **svenimento** e **crampi muscolari**. Per questo motivo, dopo una sauna o comunque un'eccessiva sudorazione, è opportuno reintrodurre correttamente tutti i liquidi e i micronutrienti persi.

- **Dimagrire con il sudore dell'attività fisica**

Per ottenere risultati tangibili in termini di dimagrimento, è indispensabile che la sauna sia associata alla **giusta frequenza e intensità di esercizio fisico** (minimo 150 minuti a settimana, ottimali 300). Sono consigliate, in particolare, le **discipline**



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

{article-slider}