

Oggi dimagrisci con la camminata nordica

{pb-share}



{pb-buttons}

Desideri rimodellare il tuo fisico? Associa una dieta **equilibrata** all'**attività fisica** e il gioco è fatto. Mai provato il **Nordic Walking**? Con i bastoncini allenerai anche le braccia, stimolando l'80% della muscolatura e migliorando funzione cardiaca e umore. Inoltre è un'attività ideale anche per i più **sedentari** e difficili da coinvolgere nello sport, come le persone **obese** o sovrappeso, perché, oltre ad essere meno faticoso della corsa, permette di bruciare i **grassi** e favorisce il dimagrimento.

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.