

Хотите похудеть? Встаньте на носочки!

Автор: Administrator
13.06.2013 11:34 -



Ученые из Гарварда нашли новый простой способ похудеть. Теперь у женщин есть еще одна возможность избавиться от лишних килограммов.

Американские специалисты советуют **женщинам, которые мало двигаются, ходить при каждой возможности на носочках.**

Было проведено множество экспериментов с участием профессиональных атлетов и спортсменов. Оказалось, что для обеих групп добровольцев **очень полезно ходить и бегать босиком на носочках.**

Такое упражнение способствует быстрому сжиганию дополнительных калорий.

Более того, **ходьба и бег на носочках помогает сформировать правильную осанку.**

Теперь ученые планируют разработать целый фитнес-комплекс, основанный на упражнениях, выполняемых на носочках.

Фото glowimages.com