

## Lazy Sunday Afternoons

Scris de Apopi Mariana Diana

Vineri, 04 Iulie 2014 08:54 - Ultima actualizare Vineri, 04 Iulie 2014 09:05

---



Dupa o saptamana intreaga de munca, majoritatea dintre noi abia asteptam weekend-ul pentru a ne relaxa si a face lucrurile care ne plac- si se pare ca mancatul nu face nicio exceptie. Conform unor studii recent aparute se pare ca cei care sunt mai stricti in privinta dietei in timpul saptamanii, uita complet de asta la sfarsit de saptamana si trec prin asa numitul episod de binge eating- ingerarea unor cantitati mari de alimente intr-un timp foarte scurt. Acest lucru poate fi dezastruos pentru sanatatea organismului nostru. Specialistii vorbesc chiar de existenta asa numitelor "lazy Sunday afternoons". Se pare ca, la final de saptamana tindem sa devenim mai lenesi si facem cu aproximatie cu mai putin de 2000 de pasi in aceste zile, fata de zilele obisnuite din saptamana.

De ce se intampla sa "cadem in pacat weekend-urile"? Pentru ca sntem mult prea stricti cu noi in timpul saptamanii atat in privinta alimentatiei, cat si a exercitiilor fizice ceea ce inseamna ca meritam sa ne "rasfatam" macar in weekend. Oarecum, ne recompensam pentru ca am fost atat de buni 5 zile. Totusi, e bine sa fim atenti fiindca "economisind" cam 500 de calorii prin sport, in fiecare zi din saptamana, putem sa le ingeram pe toate, deodata, intr-o singura seara de weekend. O saorma cu pui si o portie de cartofi prajiti ne costa cam 2000 de calorii. Sa mai adaugam putina ciocolata si inghetata, cam 700 de calorii. Rezultatul? Unul cu siguranta dezastruos pentru propriul organism.

Ce putem face pentru a evita sabotarea de weekend?

Incepeti sfarisitul de saptamana cu cateva zeci de minute de miscare, acasa, la sala de aerobic sau pur si simplu in aer liber !

Articol aparut si pe pag de fb [Sala Gladiator Fitness](#)