

Scris de newsreporter pe 22 decembrie 2019, 12:03

## Cumparaturile de Craciun cresc ritmul cardiac cu 30%

Un nou studiu arata ca goana dupa cumparaturile de Craciun poate fi la fel de stresanta ca participarea la maraton, pentru ca in timpul cumparaturilor ritmul cardiac poate creste cu aproximativ 30%. Datele au fost obtinute de un marketplace, dupa ce participantii la studiu au purtat un aparat de masurare a ritmului cardiac in timpul unei sesiuni de shopping de 60 de minute, scrie CSID.ro.



cadouri-craciun-1.jpg

---

Acelasi studiu atata ca 55% dintre persoanele care merg la shopping au atins oboseala cauzata de cumparaturile festive in doar 45 de minute, iar 80% dintre participanti au avut o dereglare a ritmului cardiac, care presupune crestere a numarului de batai a inimii fata de normal. Pentru a evita aceste probleme, studiul recomanda acestora efectuarea sesiunilor de cumparaturi festive in reprize scurte, denumite **"Cumparaturi intensive in interval scurt"**.

## **Sesiunile de cumparaturi in reprize scad stresul si devenim mai cumpatati**

*“Pregatirea pentru <<Cumparaturi intensive in interval scurt>> este o forma populara de exercitiu in acest moment, cumparatorii facand shopping in reprize scurte, dar intense, urmate de perioade scurte de recuperare. Acest tip de antrenament va mentine ritmul cardiac ridicat. Reprizele de circa 10 minute de cumparaturi online sau achizitionarea de articole unice in pauza de masa pot sa scada stresul si ajuta la echilibrarea nivelului de adrenalina. De regula, potrivit studiilor noastre, pe anumite site-uri de cumparaturi, luni este ziua cu cele mai bune oferte pentru cumparaturi online. De asemenea, unele articole sunt cu circa 18% mai ieftine in magazinele online la inceputul saptamanii decat vineri, sambata sau duminica. Astfel cumparatorii pot economisi sute, chiar mii de lei pe an doar prin schimbarea zilei in care isi fac cumparaturile pe internet”* explica Simion Cata, directorul [marketplace-ului](#).

## **TOP-ul produselor ieftine de Sarbatori**

Jocurile de familie au fost in medie mai ieftine cu 18,1% in ziua de luni decat ziua de vineri, arata o alta cercetare efectuata timp de trei luni pe un esantion de 7642 de produse de pe site-urile de profil. Pe locul doi se claseaza ochelarii de soare, care au fost cu 17% mai ieftini, urmate de jocurile video care au fost cu 15,2% mai ieftine luna decat sambata. Urmatoarele in clasament sunt trackerile de fitness si corturile, care au fost cu 7,8% mai ieftine la inceputul saptamanii, in timp ce trambulinele au fost cu 7,7% mai ieftine, iar valizele au fost cu 8,9% mai ieftine. Diferente mai mici au fost realizate la console de jocuri, tunzatoare de iarba, pantofi de alergare, scaune de masina si gratare.

[CSID.ro](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nvrj>