

Scris de newsreporter pe 24 decembrie 2022, 12:24

Exercitii care ar trebui facute de Craciun / Ce alcool ingrasa mai putin

De Craciun stim ca o perioada greoaie din punct de vedere culinar. Putem sa ne “pregatim” organismul pentru acele zile facand un mic antrenament acasa. Asta nu inseamna „halbere” sau “sticlism”, cum se mai spune in termeni populari, conform HotNews.



image-2022-12-24-25984680-41-iulian-dinu-invitat-studio-cafea.jpg

HotNews.ro l-a avut invitat „La cafea” pe [Iulian Dinu](#) - antrenor personal, instructor de fitness, kinetoterapeut, preparator fizic, psiholog sportiv si presedinte al Asociatiei Internationale de Psihologie, Nutritie, Sport si Fitness.

Am discutat despre greselile pe care le facem cand mergem la sala, cum trebuie sa facem miscarile, ce sa avem in vedere daca alergam iarna prin parc si multe altele.

****Asa cum v-am obisnuit, am impartit clipul pe capitole pentru a fi mai usor de urmarit.***

Ce exercitii putem face de Craciun

Iulian Dinu admite ca in perioada Craciunului tentatia culinara va fi mult mai mare. Trebuie sa avem grija cat mancam, de cate ori pe zi si ce activitate sportiva facem.

„Putem sa facem sport inainte (poate dimineata n.r.). Dupa masa clar va fi mai greu sau ne va apuca lenea. Important este sa ne pregatim putin corpul. Putem face sport 20-30 minute in care sa includem: genuflexiuni, flotari, abdomene, exercitii de izometrie, stat in plank, plank lateral”, a

spus el.

Putem sa ardem circa 200-300 calorii.

„Sunt putine calorii, dar important este ca si atunci cand facem, corpul tine minte”, a afirmat Dinu.

Evident, este important sa fim atenti la cat mancam.

„Sunt foarte multi clienti la sala care spun ca se apuca de regim dupa Craciun. De ce? Pentru perspectiva aceasta in care vor veni foarte multe alimente. Este bine sa fim atenti, sa mancam cate putin din fiecare aliment, sa lasam ore intre mesele principale si sa nu incercam sa mancam de dimineata pana seara”, spune antrenorul.

Ce bauturi alcoolice sunt mai bune

Consumul de [alcool](#) faciliteaza un aport caloric foarte mare si o ingerare de mult zahar in organism, spune el.

„Atunci ar fi bine sa consumam bauturile seci: un vin alb, un vin rosu. Au mai putine calorii decat o bautura spritoasa: rom, vodca si asa mai departe”, a explicat Iulian Dinu.

Ce alte lucruri mai gasiti in VIDEO:

0:00 Intro

0:25 Oamenii nu sunt facuti sa fie sedentari

1:05: Abdomenele sunt de ajuns pentru a da jos burta?

2:00 Ca sa se vada patratelele pe abdomen trebuie sa ai nivelul de grasime cat mai scazut

2:45 Este indicat sa ai un nivel de grasime foarte scazut

4:13 Care sunt greselile pe care le facem cand mergem la sala

6:28 Cat timp este indicat sa stai in sala de fitness

7:32: Miscarea trebuie sa fie controlata daca lucram cu greutati

11:16 Stretching-ul este important la finalul antrenamentului in sala? De ce?

12:35 Ce exercitii ar trebui sa faca oamenii acasa in perioada Craciunului si in ce perioada din zi (Ce alcool nu este indicat)

16:00 Ajuta daca tipi in sala cand ridici greutati?

17:08 Cat de bune sunt indreptarile (deadlift) si pentru cine sunt indicate

19:05 Alergarea in parc pe vreme foarte rece, cat de indicata e si la ce sa fim atenti

20:29 A merge incet prin parc, doar in ideea de a face un numar de pasi, este sedentarism? Ce ar trebui sa faci

[HotNews](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nAE3>