

*Materiał prasowy
Warszawa, 20 grudnia 2017 r.*

Najedzeni, wypoczęci... czas na trening!

Czy wiecie, że w czasie wigilijnej kolacji „pochłaniamy” około 2500 kalorii! To średnio tyle, ile wynosi codzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dorosłego człowieka. Oto kilka wskazówek Doriana Łomży, trenera przygotowania motorycznego z Carolina Medical Center, jak tę nadwyżkę energetyczną spalić.

Podczas dwugodzinnego spaceru w zimowych warunkach możemy spalić nawet do 500 kcal. Organizm człowieka musi utrzymać stałą temperaturę ciała równą 36,6 stopni. Przebywanie w środowisku, gdzie temperatura zewnętrzna jest bliska 0 stopni, powoduje, że organizm musi wydatkować więcej energii, aby utrzymać stałą ciepłotę ciała! Zatem ruszajmy zza świątecznych stołów na **spacer**!

Zimowa aura sprzyja zimowym sportom! Intensywna **jazda na łyżwach** przez godzinę to wydatek około 500 kcal. Tyle samo spalisz podczas jazdy na nartach (pod warunkiem, że nie spędzisz większości czasu wjeżdżając kolejką górską ☺).

Chcesz spalić kolejne 500 kcal? Godzina ciągłego **pływania** jest doskonałym sposobem na spalenie wigilijnej kolacji, a dodatkowo wzmocni nasze plecy i ramiona.

Amatorzy **biegania** w przerwie świątecznej nie powinni rezygnować ze swojej ukochanej aktywności fizycznej. Godzina spokojnego biegu wieczorową porą to wydatek energetyczny rzędu 500 kcal.

Podczas przerwy świąteczno-noworocznej warto odwiedzić lokalną **siłownię**. Nic tak nie poprawi samopoczucia, jak wykonanie treningu siłowego nawet z ciężarem własnego ciała. Nie musisz być zawodowym atletą, aby zrobić trening. Pompki, podciągania, przysiady, skakanka, brzuszki obudzą Twoje mięśnie ze świątecznego letargu, a Ty pozbędziesz się dodatkowych kalorii – nawet 500!

Jak efektywnie spalić 2500 kcal? Przetestuj pięciodniową propozycję naszego trenera i wejdź w nowy rok pełen wigoru i energii!

Zaczynamy!

Pierwszy dzień po świątach – środa 27.12

Wygospodaruj 2h na rodzinny spacer z najbliższymi – **500 kcal**

Drugi dzień po świątach – czwartek 28.12

Wybierz się na pobliskie lodowisko i szalej przez godzinę – **500 kcal**

Trzeci dzień po świątach – piątek 29.12

Zrób sobie wolny wieczór i popływaj na basenie – **500 kcal**

Czwarty dzień po świątach – sobota 30.12

Masz wolny weekend? Świetnie pobiegaj przez godzinę rano, aby dobrze rozpocząć dzień – **500 kcal**

Piąty dzień po świętach – Sylwester!

Panowie ruszają na siłownię, aby poprawić klatkę piersiową i barki przed sylwestrową imprezą, w tym czasie Panie modelują pośladki, robiąc serię intensywnych przysiadów ☺ – **500 kcal**

I tak oto, po pięciu aktywnie spędzonych dniach nie ma śladu po obfitej wigilijnej kolacji.

Więcej informacji o Carolina Medical Center w Warszawie na www.carolina.pl

Kontakt dla dziennikarzy:

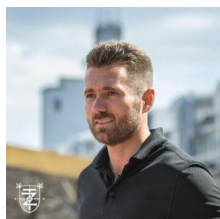
Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel.: 885 990 904

e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Informacje o specjalście



Dorian Łomża – trener personalny, dyplomowany trener przygotowania motorycznego, instruktor kulturystyki i dietetyki sportowej. Dorian jest członkiem Akademii Triathlonu, specjalizuje się w sportach wytrzymałościowych i sportach sylwetkowych. W Carolina Medical Center wraz z zespołem najlepszych lekarzy i fizjoterapeutów prowadzi treningi personalne w oparciu o najnowszą wiedzę medyczną i sportową.

Współpracuje m.in. z Oktawią Nowacką, która w 2016 r. w Rio de Janeiro podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich zdobyła brązowy medal w pięcioboju nowoczesnym.

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Clinic of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl