

Шоппинг - прекрасная замена фитнесу

24.09.2014

Британские исследователи подсчитали, что за год среднестатистическая женщина проходит по магазинам более 334 километров. За это время сгорает порядка 15 тысяч килокалорий. Для сравнения, в одном пирожном с масляным кремом около 300 килокалорий, а в плитке шоколада - порядка 530 ккал. За всю жизнь средний шопоголик проходит более 19 тысяч километров (это даже больше, чем путь от Москвы до Владивостока и обратно!) В исследовании, которое проводила одна из британских компаний, приняли участие добровольцы, которые в течение месяца, отправляясь за покупками, носили с собой шагомер. При этом исследователи не принимали во внимание небольшие "вылазки" за товарами повседневного спроса: их интересовали исключительно продолжительные прогулки по крупным торговым центрам и супермаркетам.

"Мне и в голову не могло прийти, что я делаю упражнения во время шоппинга - это, конечно, будет повеселее, чем ходить в спортзал", - призналась одна из участниц эксперимента.

Адрес страницы: <http://yakimanka.mos.ru/presscenter/news/detail/1305677.html>

[Управа района Якиманка](#)