

Formas de perder 100 calorías

Si usted consume 100 calorías menos al día, puede perder hasta 4.5 kilos en un año. A continuación una lista de cómo podemos eliminar de 100 calorías:

En casa

Actividad física	Minutos de Actividad
Lavar platos	25 min.
Barrer	20 min.
Trapear	20 min.
Lavar ropa a mano	20 min.
Hacer camas	30 min.
Limpiar ventanas	22 min.
Doblar ropa	33 min.
Sacudir muebles	13 min.

Haciendo Deporte

Actividad Física	Minutos de Actividad
Aeróbico ligero	32 min.
Tenis individual	13 min.
Bádminton	18 min.
Boliche	28 min.
Caminata ligera	40 min.
Esquiar en agua	12 min.
Jazzercise intenso	15 min.
Natación ligera	16 min.
Patinaje sobre hielo	17 min.
Saltar la cuerda	14 min.

Reduciendo 500 calorías diarias, puede perder medio kilo por semana. Para deshacerse de un kilo de grasa corporal debe de metabolizar (quemar) 7,000 calorías aproximadamente. Para acelerar la pérdida de grasa además de la actividad física , es recomendable: incrementar el consumo de fibra y la ingesta de líquidos.

Colbert,D "The seven pillards of health" p.p.72 Ed.Siloam 2008