

Faccende domestiche con le quali si consumano calorie

Ogni anno il primo gennaio pensiamo ai buoni propositi e uno di questi è sicuramente perdere peso o mettersi a dieta. Dimenticate le diete, **potete bruciare calorie con la pulizia quotidiana**, non male vero? Stirare, riordinare e passare l'aspirapolvere sono faticosi quanto l'allenamento con i pesi. Ad esempio, se una donna di 50 kg lava le scale per un'ora, brucerà fino a 200 calorie. Ma attenzione: il consumo di calorie, ovviamente, dipende dall'altezza, dal peso e dalla durata dell'attività. Di seguito potete leggere i valori medi di ogni attività domestica svolta.



photo credit @stile.it

Lavare i piatti a mano

Se laviamo i piatti, le pentole e le padelle per 20 minuti a

mano, possiamo bruciare fino a 100 calorie. Ciò corrisponde a nove fette di pane croccante con 1 cucchiaio di ricotta.



photo credit @monclick



photo credit @consigli.it

Passare l'aspirapolvere

Passare l'aspirapolvere fa bene a rafforzare le braccia e la parte superiore del corpo. Possiamo consumare in media 100 calorie in 30 minuti. Ciò corrisponde a un latte macchiato non

zuccherato con latte scremato. Non male, vero?

Lavare il pavimento

Dopo aver passato l'aspirapolvere, non sempre laviamo il pavimento. Dato che possiamo bruciare 100 calorie in 30 minuti, potrebbe incoraggiarvi a farlo. E dopo aver pulito potete tranquillamente concedervi una pallina di gelato o 3 pezzi di cioccolato.



photo credit @igenial.it



photo credit @lavorincasa

Giardinaggio

Questo è il re del consumo di calorie nelle faccende domestiche. Solo mezz'ora di giardinaggio porta via 180 calorie come circa 1 ora di cammino.

Riordino

Da una parte della casa c'è una pila di vestiti, e dall'altra c'è una pila di carta: è ora di mettere in ordine l'appartamento. Se lo fate per un'ora e corri da una parte ad altra, potete bruciare fino a 200 calorie. Che è quasi quanto nuotare.



photo credit @chedonna



photo credit @triesteprema

Cambiare le lenzuola

Non vi piace nemmeno il tennis? Allora ho buone notizie per voi: un duello di 30 minuti consuma tante calorie quanto il

cambio delle lenzuola anzi di almeno 3 letti.

Pulizia delle finestre

Non è esattamente divertente, ma devono essere pulite se vuoi vedere anche il mondo esterno. Potete bruciare fino a 80 calorie in 20 minuti.



photo credit @donnad

Quali lavori domestici fate con più piacere? Accendete la vostra musica preferita: vi motiverà, quindi potreste essere voi quelle che quando finiscono di riordinare l'appartamento passerete ancora e ancora l'aspirapolvere ☐

Ora, che dire, sembra più divertente pulire casa? Potrebbero interessarvi anche i seguenti post:

[Fiori per decorare la casa in stile primaverile](#)

[Come mettersi in forma con i prodotti So Shape: La mia esperienza](#)

[Le sette isole meno conosciute del Mediterraneo](#)