

走路可幫助減肥嘞~

有一個項目叫走千步減肥運動。最近已在美國科羅拉多上萬名市民中展開，五月也將在美國全國展開。此項運動傑作者是科羅拉多衛生科學中心的希爾博士，他和同事號召人們每日走兩千步路來減肥。

美國平均體重每年增加 1.8 磅到 2 磅。相當於美國人每日多餘 50 卡路里能量以脂肪形式儲存起來，或者每日多吃了 100 卡路里的營養物。一天走兩千步，恰好消耗掉 100 卡路里營養物。減肥也不是一件小事，美國國民約有 65% 的人超重或肥胖。現在減肥太注重於飲食。實際上鍛煉也是減肥的主要方法。研究者對 500 人的走路運動做了記錄，其中大多數人很容易完成日常兩千步運動，而且一直堅持下去。14 個周以後，有一些人還真的減了一些肥。現在國家公共衛生專家們支持將這個運動全國化。