كم سعر حراري تحرق الأنشطة الصيفية؟



هناك العديد من الأنشطة التي يتم ممارستها خلال أيام فصل الصيف، وكلّها تعدّ مفيدة جدّاً لصحّة الجسم والإنسان.. كلّ نوع من الأنشطة الصيفية يحرق عدداً محدداً من السعرات الحرارية خلال اليوم. فهل تعرفين جيّداً كم سعر حراري يحرق كلّ نوع من بين هذه الأنشطة؟

اختبر معلوماتك من خلال هذه المجموعة من الأسئلة:

أ) 100 سعر حراري

ب) 200 سعر حراري

ج) 250 سعراً حرارياً

د) 300 سعر حراري

* الجواب الصحيح هو (ج): عند القيام بالمشي على الشاطئ يتم حرق ما يقارب الـ250 سعراً حرارياً. وفي حال الرغبة في زيادة عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها، يمكن حينها القيام بالمشي السريع.

أ) 200 سعر حراري

ب) 250 سعراً حرارياً

ج) 300 سعر حراري

د) 400 سعر حراري

* الجواب الصحيح هو (د): خلال ساعة واحدة من ممارسة رياضة السباحة يتم حرق ما يقارب 400 سعر حراري وكمّية كبيرة من الدهون. تعتبر السباحة من أكثر أنواع الرياضة التي تساعد على حرق الدهون، وتناسب جدّاً الأشخاص الذين يعانون آلاماً في الركبة والظهر، ولا يمكنهم ممارسة مختلف أنواع التمارين الرياضية.

أ) 400 سعر حراري

ب) 500 سعر حراري

ج) 600 سعر حراري

د) 700 سعر حراري

* الجواب الصحيح هو (ب): خلال القيام بممارسة التجديف في الماء، يتم حرق ما يقارب الـ500 سعر حراري، حيث إنّ هذا النوع من الرياضة يتطلب مجهوداً بدنياً كبيراً خلال ممارسته.. فالتجديف في الماء نوع من أنواع الرياضة الحماسية، إذ إنّه يتم ممارسته ضمن مجموعة كبيرة من الأشخاص.

أ) 150 سعراً حرارياً

ب) 200 سعر حراري

ج) 300 سعر حراري

د) 400 سعر حراري

* الجواب الصحيح هو (أ): عند ممارسة رياضة ركوب الخيل لا يتم في الحقيقة حرق الكثير من السعرات الحرارية.. فهذا النوع من الرياضة لا يتطلّب مجهوداً بدنياً كبيراً، بل يتطلب تركيزاً ذهنياً للقيام به بالشكل الصحيح.

أ) 300 سعر حراري

ب) 400 سعر حراري

ج) 500 سعر حراري

د) 600 سعر حراري

* الجواب الصحيح هو (ب): هذا النوع من الرياضة مفيد جدّاً، إذ إنّه يساعد على حرق قرابة الـ400 سعر حراري عند القيام بممارسته لمدّة ساعة.. فالركض على الرمال يتطلب مجهوداً بدنياً، وبالتالي عند لعب الكرة على الشاطئ سوف يتم خسارة الدهون المتكدسة في الجسم وحرق المزيد من السعرات الحرارية.