

Subir e descer escadas emagrece?

Qual é sua nota para o artigo



Subir e descer escadas emagrece? Você poderá perder até 480 calorias em 30 minutos de prática!

Que tal optar por subir e descer escadas para queimar calorias perdendo peso muito mais rápido? Saiba aqui se subir e descer escadas emagrece!

Se a sua meta é **perder peso** qualquer estímulo que acelere esse objetivo se torna válido, não é mesmo? Por exemplo, **subir e descer escadas emagrece?** Quantas calorias consigo perder se eu fizer essa atividade tão simples? É isso que você saberá aqui no **Emagreça Rápido!**

Você já parou para pensar que existem algumas atividades físicas do dia a dia que podem e muito te fazer **queimar calorias** em grandes quantidades? Isso mesmo!

É o caso de você optar por subir e descer escadas, pois lhe trará grandes benefícios não apenas para que **emagreça rápido** como também fortalecerá e tonificará os seus músculos. Mas, quantas calorias serão possíveis perder?

Subir e descer escadas emagrece e faz perder quantas calorias?

Que **subir e descer escadas emagrece** todo mundo já deve saber, pois é uma atividade que movimenta todo o corpo. E se há

movimentação do corpo, então, há emagrecimento.

Até uma simples caminhada que você faz, sem dúvida, estará perdendo alguma quantidade de caloria, mesmo que não seja muita!

Mas, existem atividades que te fazem perder muita, mas muita caloria mesmo e são essas que você deve ficar atenta para praticar, caso queira um resultado mais rápido!

E quantas calorias eu poderei perder ao subir e descer escadas? Você deve observar dois pontos que definirão a sua **queima de caloria**:

O quanto você pesa.

A rapidez em que sobe e desce as escadas.

Partindo desses dois pontos é que você poderá atribuir quantas calorias você poderá perder. Quanto maior o seu peso, maior a quantidade de **queima de caloria**. Mas dá para fazer uma estimativa. E é o que você verá abaixo:

Ao subir e descer escadas será possível perder entre 4 a 16 calorias por minuto.

Isso quer dizer que ao subir e descer escadas em um período de 30 minutos você perderá até 480 calorias por dia. E se aumentar a intensidade, essas calorias vão aumentar. Quanto mais rápido você subir e descer escadas, mais calorias, você perderá!

Viu como ao **subir e descer escadas emagrece**? Pratique todos os dias que em pouco tempo terá excelentes resultados! Veja outros benefícios que você terá ao realizar essa atividade.

Benefícios ao subir e descer escadas

Para que você se motive mais ainda para fazer essa atividade física diariamente, **Emagreça Rápido** selecionou alguns benefícios. Confira!

Fortalece os glúteos.

Queima calorias mais que a corrida e caminhada.

Tonifica as pernas (músculos).

Gera mais energia.

Perda da gordura abdominal.

Aumento de fluxo sanguíneo.

Vamos subir e descer escadas todos os dias para emagrecer? É possível perder até 480 calorias por dia se você se esforçar e ser rápida! Além de perder peso, você ainda fortalece sua musculatura enrijecendo glúteos. Gostou de saber que subir e descer escadas emagrece?

Se quiser, deixe seu comentário ou compartilhe com seus amigos!

Curta a nossa fanpage **Emagreça Rápido** e se mantenha atualizado todos os dias!

Facebook Comments

Posts Relacionados

[Dieta do HCG Injetável ou em Gotas Para Emagrecer. Cardápio Completo!](#)

Dieta do HCG, o que é? A Dieta do HCG está sendo muito divulgada e com um volume crescente de adeptos a essa nova forma...

Como Perder 5kg em 3 dias

Uma dieta radical para eliminar 5kg em 3 dias, a dieta é eficaz, no entanto é preciso muita, mas muita cautela, deverá usa-la somente em...

Perca peso em 3 Dias - Emagreça Rápido

Como o emagrecimento é uma questão matemática, onde a diminuição da ingestão de calorias associada ao aumento do gasto energético resulta em emagrecimento, aqui segue...

Táticas simples para emagrecer rápido

Será que você tem usado táticas simples para emagrecer rápido? Aqui o Emagreça Rápido traz algumas dessas táticas que você pode aplicar todo dia e...

Perder peso comendo bem. Melhores alimentos e chás para emagrecer.

Como Perder Peso, saiba como acabar com a obesidade. Quando falamos em Perder Peso, estamos falando em eliminar a obesidade, que é o mal do...

Perder peso em casa

Recuperar a autoestima é o desejo de muitas pessoas, a falta de tempo é uma das grandes desculpas para perder peso, para esta desculpa acabar...

Dieta do leite. Emagrece Rápido - Perca até 7KG em 8 dias

A dieta do leite, é para aquelas pessoas com necessidade de perder peso rápido. A duração da dieta do leite é de apenas 8 dias,...