

Ficar em pé 3 horas por dia equivale a 10 maratonas por ano



Se você acha que é difícil encontrar tempo e disposição para ir à academia, aqui vai uma boa notícia: **ficar em pé** três horas por dia faz tão bem para o corpo quanto **correr 10 maratonas** por ano. As informações são do *Daily Mail*.

De acordo com Mike Loosemore, consultor em exercício e medicina no Instituto de Esporte, Exercícios e Saúde, as orientações oficiais sobre exercícios são impraticáveis e muito difíceis de serem executadas para a maioria das pessoas. Mas até mesmo uma mínima quantidade de **atividade física** pode trazer benefícios à saúde. O indicado é gastar **meia hora por dia**, durante cinco dias por semana, fazendo exercícios.

No entanto, segundo Loosemore, apenas 7% dos homens britânicos e 4% das mulheres cumprem essa regra. "A mensagem que eu quero tentar passar é que pequenas quantidades de atividade física, embora não estejam de acordo com as diretrizes do governo, fazem bem às pessoas", explicou ele, que defendeu atitudes simples, como levantar mais vezes durante o trabalho. "Vai melhorar a sua saúde, reduzir o risco de doença cardíaca, diabetes e câncer, além de reduzir o risco de colesterol e emagrecer", garantiu.

Outras maneiras de praticar atividade física que fazem a diferença é estacionar o carro a 50 m do mercado e ir andando e descer um andar abaixo do seu no elevador, para subir escadas.

Fonte: Terra