

ΤΕΥΧΟΣ XLVXI
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2010



DFD φοιτητική ομάδα μοντέρνου χορού
Πολιτιστικό κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου Φεβρουάριος 2010



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Πανεπιστήμιο Αιγαίου



ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVXI ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2010

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Σχολή Κοινωνικών Επιστημών

Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc

Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Νταλώσης Δημήτρης

Εργαστηριακές μετρήσεις σωματικού βάρους

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4



EUSA

Volunteer Program

2010

ΜΕΡΟΣ Ι

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4



Student Commission of the
European University Sports Association



Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΕΨΙΛΟΝ, ΜΕΤΑΛΛΑ
ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ,
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
ΣΕΛ. 6-8



Υποτροφίες Ιδρύματος "ΚΑΡΕΛΙΑ"

Αναλυτικά ΣΕΛ. 6



Πόση άσκηση χρειάζεται για να χάσω
βάρος

Σελ.9

EUSA Volunteer program 2010

Η Σπουδαστική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA Student Commission) σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων (EUC) στα πλαίσια προγραμμάτων εθελοντισμού ενδιαφέρεται για την συμμετοχή φοιτητών στην οργάνωση Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν στην οργάνωση Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων διάφορων αθλημάτων για την παρούσα αγωνιστική περίοδο. **Οι συμμετέχοντες επίσης θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους τομείς, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.**

Η διοργανώτρια χώρα κάθε Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος **καλύπτει τα έξοδα διαμονής διατροφής και μετακινήσεων κατά την διάρκεια της διοργάνωσης.** Οι συμμετέχοντες επιβαρύνονται μόνο με τα έξοδα μετακίνησης από την χώρα τους στην διοργανώτρια χώρα.

Συγκεκριμένα σύμφωνα με το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού αθλητισμού (EUSA) θα πραγματοποιηθούν οι παρακάτω διοργανώσεις:

HANDBALL	Nicosia, CYP	13.06.-20.06.
BADMINTON	Nancy, FRA	15.06.-20.06.
TABLE TENNIS	Kazan, RUS	22.06.-26.06
BEACH-VOLLEYBALL	Kazan, RUS	05.07.-10.07
RUGBY 7	Cordova, ESP	14.07.-17.07
BASKETBALL	Poznan, POL	18.07.-25.07
FUTSAL	Zagreb, CRO	18.07.-25.07
FOOTBALL	Warwaw, POL	18.07.-25.07
VOLLEYBALL	Warwaw, POL	22.07.-29.07
TENNIS	Coimbra, POR	25.07.-31.07
ROWING	Amsterdam, NED	19.08.-22.08
GOLF	Otocec, SLO	07.09.-11.09

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων και δικαιολογητικών μέχρι 15 Μαρτίου 2008 ενώ περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός»

Εργαστηριακές μετρήσεις σωματικού βάρους

Στην αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης που βρίσκεται στον 1^ο όροφο του Πολιτιστικού Κέντρου του Πανεπιστημίου Αιγαίου έπειτα από την προμήθεια ηλεκτρονικής ζυγαριάς θα προσφέρονται σε όσους το επιθυμούν μετρήσεις βασικών παραμέτρων του σωματικού βάρους. Συγκεκριμένα θα είναι δυνατή η μέτρηση του σωματικού βάρους, ο δείκτης μάζας σώματος, το ποσοστό σωματικού λίπους, το επίπεδο σπλαχνικού λίπους το ποσοστό σκελετικών μυών και ο μεταβολισμός ηρεμίας.

Τι είναι ο ΔΜΣ (Δείκτης μάζας σώματος);

Ο ΔΜΣ (body mass index, BMI), χρησιμοποιεί τον παρακάτω απλό τύπο για να δείξει το λόγο μεταξύ βάρους και ύψους ενός ατόμου $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Β}\acute{\alpha}\rho\text{ος (σε κιλά)} / \text{Υ}\psi\text{ος}^2 \text{ (σε μέτρα)}$.

Τι είναι το ποσοστό σωματικού λίπους;

Το ποσοστό σωματικού λίπους αναφέρεται στην ποσότητα της μάζας σωματικού λίπους σε σχέση με το συνολικό σωματικό βάρος, εκφραζόμενη με ποσοστό.

$$\text{Ποσοστό σωματικού λίπους (\%)} = \frac{\text{Μάζα σωματικού λίπους (kg)}}{\text{σωματικό βάρος (kg)}} \times 100$$

Τι είναι το επίπεδο σπλαχνικού λίπους;

Σπλαχνικό λίπος είναι το λίπος που περιβάλλει τα εσωτερικά όργανα.

Τι είναι οι σκελετικοί μύες;

Οι μύες διαιρούνται σε δύο τύπους, στους μύες των εσωτερικών οργάνων, όπως η καρδιά, και στους σκελετικούς μύες που είναι συνδεδεμένοι με τα οστά και χρησιμοποιούνται για την κίνηση του σώματος. Οι σκελετικοί μύες μπορούν να αυξηθούν μέσω της άσκησης και άλλων δραστηριοτήτων. Η αύξηση του ποσοστού σκελετικού μυών σημαίνει ότι το σώμα μπορεί να κάνει ευκολότερες καύσεις, κάτι που με τη σειρά του σημαίνει ότι η δημιουργία λίπους είναι λιγότερο πιθανή και κάνει ευκολότερο έναν ενεργητικότερο τρόπο ζωής.

Τι είναι ο μεταβολισμός ηρεμίας;

Ανεξάρτητα από το επίπεδο δραστηριότητας, απαιτείται ένα ελάχιστο επίπεδο πρόσληψης θερμίδων για τη συντήρηση των καθημερινών λειτουργιών του σώματος. Γνωστός ως μεταβολισμός ηρεμίας, δείχνει τις θερμίδες που πρέπει να λαμβάνετε για να παρέχετε στο σώμα σας αρκετή ενέργεια για λειτουργήσει.



Το πρόγραμμα λειτουργίας της αίθουσας μυϊκής ενδυνάμωσης είναι το παρακάτω:

<u>ΔΕΥΤΕΡΑ</u>	<u>11.00 – 13.30</u>	<u>19.30 – 21.00</u>
<u>ΤΡΙΤΗ</u>	<u>11.00 – 13.30</u>	
<u>ΤΕΤΑΡΤΗ</u>	<u>11.00 – 13.30</u>	<u>18.00 – 20.00</u>
<u>ΠΕΜΠΤΗ</u>		<u>19.30 – 21.00</u>
<u>ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ</u>	<u>11.00 – 13.30</u>	

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010

Η Ομάδα του τμήματος της κοινωνιολογίας πέρασε επικεφαλής του διατμηματικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης έπειτα την νίκη επί της ομάδας του τμήματος Επιστημών της Θάλασσας. Αναλυτικά τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα και η βαθμολογία του πρωταθλήματος είναι:



1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	17/11	13.00	0-21
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	13.00	63-56
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε		13.00	

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	25/11	13.00	21-0
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε			
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	02/12	13.00	72-101

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	08/12	13.00	0-21
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	24.02	13.00	80-37
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ			

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	08/12	13.00	59-73
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε			
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ			

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ			
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ			
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ			

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	3	6
2. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3	5
3. ΘΑΛΑΣΣΑ	3	5
4. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	3	4
5. ΚΟΙΝ/ΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	3	3
6. ΠΤΕ	0	0

Υποτροφίες Ιδρύματος ΚΑΡΕΛΙΑ



ΙΔΡΥΜΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΑΙ ΒΙΚΤΩΡΙΑΣ ΚΑΡΕΛΙΑ

Πρόκληξη υποτροφιών μεταπτυχιακών σπουδών στην Ελλάδα και το εξωτερικό για το ακαδημαϊκό έτος 2010/2011

Το Ίδρυμα προκηρύσσει πρόγραμμα χορήγησης υποτροφιών για Μεταπτυχιακές σπουδές (πτυχία Masters και Διδακτορικό) σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της Ελλάδος και αναγνωρισμένα Πανεπιστήμια εξωτερικού.

Μεταπτυχιακές Σπουδές στην Ελλάδα

Θα χορηγηθούν **επτά (7) υποτροφίες**, ύψους **5.000,00 ευρώ** (πέντε χιλιάδων ευρώ) εκάστη, για σπουδές στους κλάδους:

1. Οικονομική και Περιφερειακή Ανάπτυξη,
2. Βιομηχανική Οικονομική,
3. Ναυτιλιακές Σπουδές,
4. Διοίκηση Επιχειρήσεων,
5. Δημόσια Διοίκηση,
6. Περιβάλλον και Ανάπτυξη,
7. Business Administration (Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών).

Μεταπτυχιακές Σπουδές στο Εξωτερικό

Θα χορηγηθούν **επτά (7) υποτροφίες**, ύψους **20.000,00 ευρώ** (είκοσι χιλιάδων ευρώ) εκάστη, για σπουδές στους κλάδους:

1. Regional Economics and Development,
2. Industrial Economics,
3. Shipping, Trade and Finance,
4. Business Administration,
5. Public Administration,
6. Environmental Economics.

Οι υποψήφιοι πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες **προϋποθέσεις**:

- Ελληνική ιθαγένεια
- Ηλικία έως 30 ετών
- Πτυχίο σε τομέα της Οικονομικής Επιστήμης από Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα με βαθμό από 8.00/10.00 ή ισότιμη βαθμολογία από αναγνωρισμένα Πανεπιστήμια εξωτερικού.
- Βεβαίωση από το Πανεπιστήμιο της επιλογής τους ότι έχουν γίνει δεκτοί.
- Για σπουδές στην Ελλάδα απαιτείται γνώση, τουλάχιστον, μίας ξένης γλώσσας (κάτοχος αντίστοιχου πτυχίου).
- Για σπουδές στο εξωτερικό απαιτείται άριστη γνώση της γλώσσας στην οποία διδάσκονται τα Πανεπιστημιακά μαθήματα.
- Να μην είναι υπότροφοι άλλου μη κρατικού φορέα. Σε περίπτωση επιλογής τους από το Ίδρυμά μας, απαιτείται σχετική υπεύθυνη δήλωση.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι καλούνται να επικοινωνήσουν με τα γραφεία του Ιδρύματος, Βασ. Αμαλίας 32, 4ος όροφος, τηλ.: 210-3318074, Fax: 210-3318075, ή να επισκεφθούν την ιστοσελίδα: www.kareliafoundation.org.gr.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΛΗΞΕΩΣ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΑΙΤΗΣΕΩΝ 30/4/2010

Έψιλον, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες

Τα Έψιλον είναι ουσίες που προστίθενται σε ένα τρόφιμο με σκοπό την τεχνητή βελτίωση, τη συντήρηση, την ελκυστικότερη εμφάνισή του

Καρκινογόνες ουσίες	E- 123, 127, 128, 151,, 153, 154, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 217, 230, 239, 249, 250, 251, 252, 330, 407
Αλλεργίες	E- 102, 110, 122, 123, 124, 128, 131, 132, 155, 175, 210 μέχρι 227, 310, 311, 312, 627, 631, 635
Επικίνδυνες για τα παιδιά	E- 102, 104, 110, 120, 122, 123, 124, 127, 131, 132, 133, 151, 154, 155, 210 μέχρι 224, 226, 227,249, 250, 250, 251, 252, 310, 311, 312, 320, 621, 623, 627, 631, 635
Επικίνδυνες για ηπατοπαθείς, Νεφροπαθείς και καρδιοπαθείς	E- 173, 261, 336, 550, 514, 518, 541, 623

Για να προστατεύσουμε την υγεία μας ας αποφεύγουμε όλα τα τρόφιμα που περιέχουν οποιοδήποτε χημικό πρόσθετο. Ας μάθουμε να χρησιμοποιούμε τα ωφέλιμα φυσικά βελτιωτικά και συντηρητικά όπως είναι: το μέλι, το λάδι, το λεμόνι, το σκόρδο, και τα διάφορα βότανα όπως, ρίγανη, μέντα, λεβάντα, δαφνόφυλλα κτλ.

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία:

Είναι ανόργανα στοιχεία πολύ σημαντικά για τον οργανισμό καθώς ο ρόλος τους είναι τριπλός:

1. Συντελούν στην δόμηση δοντιών και οστών,
2. Ρυθμίζουν τον κυτταρικό μεταβολισμό και
3. Ρυθμίζουν τον καρδιακό ρυθμό. Το σώμα μας δεν είναι σε θέση να παράγει μέταλλα και ιχνοστοιχεία και βασίζεται εξ' ολοκλήρου στη λήψη τους από τις τροφές ή τα συμπληρώματα διατροφής για να καλύψει τις καθημερινές ανάγκες του.

Ασβέστιο	Τυρί, γάλα, γιαούρτι, αλεύρι, αγκινάρες, καρότα, σπανάκι πράσα, καρύδια και σαρδέλες
Ιώδιο:	Θαλασσινά, γαλακτοκομικά, δημητριακά, πουλερικά, κρεμμύδια και στο αλάτι.
Μαγγάνιο:	Μύδια, καρύδια, ανανά, και στο φύτρο και στο πίτουρο του σιταριού.
Μαγνήσιο:	Ψωμί, καρότα, μαϊντανό, Ξηρούς καρπούς, σύκα, μπανάνες, αβγά και στα θαλασσινά.
Σελήνιο:	Θαλασσινά δημητριακά, κρεμμύδια, ντομάτες, συκώτι και νεφρά.
Σίδηρος:	Χοιρινό συκώτι, μοσχαρίσια νεφρά, κρέας, αβγά, σπανάκι, σπαράγγια, καρότα, μαϊντανό, πορτοκάλια, φράουλες, κριθάρι, στρείδια, καρύδια, φασόλια και στα δημητριακά
Φώσφορος:	Γάλα, γιαούρτι,, κρέας, ψάρι και πουλερικά.
Πευδρόγυρος:	Κρέας, στρείδια, γαλοπούλα, γάλα, γιαούρτι, σουσάμι συκώτι, Ξηρούς καρπούς και στα πράσινα λαχανικά

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Βιταμίνη Α:	<p>Είναι απαραίτητη για να διατηρούνται υγιή τα εξωτερικά στρώματα των ιστών ή των οργάνων και βοηθάει την καταπολέμηση της ακμής, των δερματικών νοσημάτων και των επιφανειακών ρυτίδων.</p> <p>Η έλλειψή της σημαίνει ξερή και αφυδατωμένη επιδερμίδα, ευπάθεια στις λοιμώξεις, προβλήματα στην όραση και αδυναμία στην επούλωση των πληγών.</p> <p>Βρίσκεται σε: Συκώτι, ντομάτα, καρότα, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά, πεπόνι, ιχθυέλαια και κυρίως μουρουνέλαιο</p>
Βιταμίνη Β1	<p>Συντελεί στην διατήρηση της καλής ποιότητας των ερυθρών αιμοσφαιρίων και είναι απαραίτητη για τη λειτουργία του μεταβολισμού.</p> <p>Η έλλειψή της μπορεί να δημιουργήσει πνευματική σύγχυση, ανορεξία και οιδήματα</p> <p>Βρίσκεται σε: Αναποφλοιώτο ρύζι, νιφάδες αραβόσιπου, αλεύρι ολικής αλέσεως, γάλα, πατάτες, φουντούκια, φιστίκια, μαγιά μπίρας, χοιρινό, συκώτι.</p>
Βιταμίνη Β2	<p>Βοηθάει στην ανάπτυξη και στην αναπαραγωγή.</p> <p>Η έλλειψή της επιφέρει ανορεξία, καρδιακά προβλήματα, εύκολη κόπωση, δυσκολία στην όραση, φλογώσεις στο δέρμα και ξηροδερμία</p> <p>Βρίσκεται σε: Συκώτι, νεφρά, μοσχαρίσιο κρέας, καρύδια, τυρί, ψάρια, πράσινα λαχανικά, σπαράγγια.</p>
Βιταμίνη Β6	<p>Βοηθάει στην αφομοίωση των πρωτεϊνών και των λιπών.</p> <p>Η έλλειψή της μπορεί να προκαλέσει αναιμία και δερματίτιδες.</p> <p>Βρίσκεται σε: Συκώτι, νεφρά, μαγιά μπίρας, λάχανο, ακατέργαστο ρύζι.</p>
Βιταμίνη Β12	<p>Αυξάνει την ενεργητικότητα, διατηρεί υγιές το νευρικό σύστημα, βελτιώνει την αυτοσυγκέντρωση και τη μνήμη.</p> <p>Η έλλειψη της προκαλεί νευρικές διαταραχές και αναιμία.</p> <p>Βρίσκεται σε: μοσχαρίσιο κρέας, συκώτι, αυγά, γάλα, τυρί.</p>
Βιταμίνη C	<p>Βοηθάει στην ανάπτυξη και στην καλή λειτουργία των βλεννογόνων και εξολοθρεύει τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου (οι καπνιστές έχουν στους πνεύμονές τους ένα νέφος από τέτοιες ρίζες). Καταστρέφεται εύκολα από τον καπνό, γι' αυτό οι καπνιστές πρέπει να έχουν μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης από ένα μη καπνιστή. Βοηθάει στην επούλωση πληγών, Επιταχύνει την ανάρρωση και δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.</p> <p>Η έλλειψή της έχει ως αποτέλεσμα την υπνηλία, την κόπωση, το μάτωμα των ούλων, την ευπάθεια σε μολύνσεις και κρυολογήματα.</p> <p>Βρίσκεται σε: Εσπεριδοειδή, πράσινα λαχανικά, ντομάτες, κουνουπίδι, πατάτες, καρότα, φράουλες, ρόδια, ακτινίδια, συκώτι.</p>
Βιταμίνη D	<p>Είναι απαραίτητη για γερά οστά και δόντια.</p> <p>Η έλλειψή της δημιουργεί προβλήματα οστεοπόρωσης, μαλακά κόκαλα που σπάνε εύκολα και ραχίτιδα.</p> <p>Βρίσκεται σε : Ρέγκες, σαρδέλες, σολομός, γαλακτοκομικά προϊόντα, αβγά και Μοσχαρίσιο κρέας.</p>
Βιταμίνη E	<p>Επιβραδύνει τον εκφυλισμό των κυττάρων και δυναμώνει τον οργανισμό έναντι της κούρασης</p> <p>Βοηθάει στην επούλωση των τραυμάτων και στην αποφυγή θρομβώσεων στο αίμα.</p> <p>Η έλλειψή της δημιουργεί πρόωρη γήρανση των κυττάρων, θαμπή επιδερμίδα, φθορά των μυών και αναιμία.</p> <p>Βρίσκεται σε: Μπρόκολο, αλεύρι ολικής αλέσεως, ζωϊκά λίπη, φυτικά λάδια και αβγά.</p>
Βιταμίνη Κ	<p>Απαραίτητη για την πήξη του αίματος, βοηθάει στην αποφυγή των εσωτερικών αιμορραγιών.</p> <p>Η έλλειψή της μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στην ηχητικότητα του αίματος.</p> <p>Βρίσκεται σε: πράσινα λαχανικά, κρόκος αβγού και γιαούρτι.</p>



Πόση άσκηση χρειάζεται για να χάσω βάρος ;

Είναι πλέον γνωστό ότι για να “κάψουμε” 1 κιλό λίπους, πρέπει να δαπανήσουμε 7.000 θερμίδες περίπου. Έτσι, αν χάνουμε για παράδειγμα 350 θερμίδες σε μια προπόνηση, θα χρειαστούμε 20 προπονήσεις για να χάσουμε 1 κιλό λίπους. Προσέχοντας παράλληλα και τη διατροφή μας, μειώνοντας την πρόσληψη θερμίδων κατά 350 θερμίδες, τότε θα χρειαστούμε το μισό χρόνο για να χάσουμε αυτό το 1 κιλό. Επομένως, αν θέλετε να χάσετε βάρος, βάλτε στόχο να κάνετε κάποια μορφής άσκηση 5 φορές την εβδομάδα από 30 λεπτά μέτριας έντασης. Αν μάλιστα μειώσετε και τις θερμίδες που παίρνετε, θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα.