



Ленивые люди в своем «арсенале» имеют железный аргумент в пользу малоактивного образа жизни. Как подтверждают специалисты, вследствие бега у человека быстрее появляются морщины.

Любым экспертом из области фитнеса скажет, что бег - это самое популярное и действенное средство борьбы с лишними килограммами. Бег в среднем темпе в течение часа или минут 15-20 бега в быстром темпе помогают сжечь порядка 500 калорий. Для достижения таких результатов при езде на велосипеде или пешей прогулки, требуется времени и усилий куда больше.

Но основное достоинство бега превращается и в его основной недостаток, когда это касается изменений связанных с возрастом и старением кожи. Вследствие стремительного сжигания калорий организм мгновенно расправляется с залежами подкожного жира. Этот процесс делает кожу на лице во много раз тоньше. Меж тем, после 40-ка лет эластичность кожи снижается сама по себе, так что бег усиливает это, что способствует образованию глубоких морщин и, что печально - старению кожи.

Британским пластическим хирургом Стивом Малхолландом сообщается: «На долю моих пациентов приходится уже 25% «бегунов». С. Малхолланд добавил - «Бег можно смело причислять к основным причинам преждевременного старения и увядания кожи, наряду с такой пагубной привычкой, как курение, а также сюда можно добавить и вредное воздействие солнца». Малхолланд своим пациентам рекомендует бегать по реке и отдать предпочтение наиболее безопасным физическим нагрузкам.

Организм лучше нагружать в помещении. Бегуны много времени проводят на открытом воздухе, который в городской среде трудно назвать полезным и здоровым. Он также обладает способностью вносить свою лепту в появление возрастных характерных коричневых пятен и кожному обезвоживанию, вследствие чего морщины проступают быстрее. И, наконец, бег способствует формированию характерной морщинистой шеи, а также обвислых щек.