

Testsúlykontroll (zsírégetés) feltételei

- 1. Rövid bemelegítés és levezetés**
- 2. Közepes intenzitású aerob edzés (dinamikus – pl. taposógép, kerékpár, futószőnyeg), légszomj-mentes testmozgás**
- 3. Minimálisan 45 – 60 perces intenzív testmozgás**
- 4. Folyadékpótlás (0,5 – 1 liter)**
- 5. Heti 3 – 4 alkalommal**
- 6. Zsírégető pulzusszám (P)**
$$P = (220 - \text{életkor}) \times 0,65 - 0,75$$
- 7. Pihenés otthon: idő a regenerálódáshoz**