Il potere delle pause nelle attività quotidiane e in quelle fisiche

Camminare per pochi secondi richiede più energia di quanto si pensi ed eseguire passeggiate per soli 10 o 30 secondi comporta un consumo di energia chimica per metro percorso significativamente maggiore rispetto a camminate di maggiore durata: è quanto emerge da un nuovo studio condotto da ricercatori dell'Università Statale di Milano, il quale è stato sottoposto a revisione paritaria e pubblicato all'interno della rivista scientifica Proceedings of the Royal Society. Gli autori, che hanno esaminato alcuni volontari che hanno camminato su un tapis roulant, hanno scoperto che nei primi momenti ...

Questo è un articolo di approfondimento riservato ai nostri abbonati. Scegli l'abbonamento che preferisci (al costo di un caffè la settimana) e prosegui con la lettura dell'articolo.

Se sei già abbonato effettua l'accesso qui sotto o utilizza il pulsante "accedi" in alto a destra.

ABBONATI / SOSTIENI

L'Indipendente non ha alcuna pubblicità né riceve alcun contributo pubblico. E nemmeno alcun contatto con partiti politici. **Esiste solo grazie ai suoi abbonati**. Solo così possiamo garantire ai nostri lettori un'informazione veramente libera, imparziale ma soprattutto senza padroni.
Grazie se vorrai aiutarci in questo progetto ambizioso.

Username

Password

☐ Ricordami

Accedi

Password dimenticata