

Seu plano antipança

ESPECIAL MH
**TCHAU,
BARRIGA!**

TURBINE O PRATO E O TREINO COM ESTAS SACADAS E TORRE QUALQUER EXCESSO DE GORDURA NA CINTURA

Esporte x calorias: quanto suar para queimar o burger duplo e mais extravagâncias do domingo

Cardápio: 19 comidas que ajudam a perder peso

Academia: seguidores de @menshealth_br tuitaram as dicas. Aqui, um personal comenta

POR THERESA DINO

CÍRCULO DE FOGO

Escolha o esporte e incinere suas indulgências nutricionais



Palavra de especialista
Montamos este gráfico junto a Maristela Strufaldi, especialista em nutrição clínica e qualificada em nutrição esportiva pela Universidade de São Paulo (USP).



SQUASH

VOCÊ QUEIMA 960 CALORIAS POR HORA*, o que é aproximadamente...

- = 4 pedaços de pizza de atum com mussarela ou 2 de marguerita + 2 de quatro queijos.
- = 3 linguiças calabresas fritas + 1 chope claro.
- = 1 bife de suína grelhada (250 g com osso) com fritas (1 prato de sobremesa).



CARATÊ ou JIU-JITSU

VOCÊ QUEIMA 800 CALORIAS POR HORA*, o que é aproximadamente...

- = 1 cachorro-quente completo (1 salsicha, purê, batata palha, catchup, mostarda, maionese).
- = 1 pedaço grande (350 g) de lasanha.
- = 1 copão (700 ml) de milkshake de morango.



CORRIDA (a 8 km/h)

VOCÊ QUEIMA 640 CALORIAS POR HORA*, o que é aproximadamente...

- = 6 nuggets de frango.
- = 1 prato de estrogonofe de carne com arroz branco (cada um: 2 colheres de servir).
- = 1 prato (3 pegadores) de espaguete à bolonhesa.



NATAÇÃO (leve-moderado)

VOCÊ QUEIMA 560 CALORIAS POR HORA*, o que é aproximadamente...

- = 1 cheese burger duplo com mostarda, maionese e catchup.
- = 1 baguete com maionese e atum de lata, conservado em óleo.
- = 1 bife de alcatra (180 g) com fritas (1 pires).



GOLFE (caminhando)

VOCÊ QUEIMA 360 CALORIAS POR HORA*, o que é aproximadamente...

- = 4 ovos mexidos com 3 torradas integrais.
- = 1 batata assada grande recheada de requeijão e salsa.
- = 1 bauru.



CAMINHADA (passeio)

VOCÊ QUEIMA 280 CALORIAS POR HORA*, o que é aproximadamente...

- = 2 taças (180 ml) de vinho tinto.
- = 1 pires de petisco de carne-seca acebolada.
- = 1 copo (250 ml) de vitamina de banana e aveia, feita com leite integral.

* Média de calorias queimadas em uma hora por um homem de 80 kg e saúde normal.