



Ecco una notizia che farà raccapricciare gli uomini ma che renderà felice la maggior parte del gentil sesso... soprattutto in questi giorni di saldi sfrenati: secondo uno studio commissionato dai grandi magazzini britannici Debenhamsfare, **fare shopping** sembra sia un vero **toccasana per la linea**

, aiutando a bruciare i grassi superflui.

Andare in giro per negozi farebbe bruciare, infatti, **circa 48mila calorie all'anno**. Un bell'incentivo in più per tutte le appassionate di moda e di vetrine e che non amano poi tanto passare ore in palestra ma piuttosto spendere il proprio tempo libero per le vie del corso o dentro i centri commerciali.



Cosa c'è di meglio di perdere peso, mentre si sta allegramente in giro con le amiche più care, quando si ha anche la scusa salutistica per spendere parte dello stipendio in acquisti per rinnovare il proprio guardaroba?

Lo studio in questione è stato sottoposto a 10 "shopper", cinque maschi e cinque femmine, a cui è stato affidato un contapassi e contacalorie, e ha intervistato oltre 2000 donne.

Il risultato è stato che passare ogni giorno a fare spese per i negozi fa bruciare almeno **385 calorie**

(un bel pezzo di torta o un BigMac o una bella pizza). Meno di due ore di shopping porta via un peccato di gola al giorno!

Questo perchè nel fare shopping per circa due ore e mezza, una donna percorre intorno ai 4,7 chilometri, 248 chilometri l'anno! Invece, gli uomini percorrono solo 2,5 chilometri per fare acquisti e non oltre i 50 minuti. ma sia lui che lei, per fare acquisti non si risparmiano e per entrambe alla fine dello shopping arriva la vera stanchezza, come non accade neanche dopo un allenamento sportivo.

Per concludere quindi fare shopping fa bene alla mente e al corpo, soddisfacendo anche le raccomandazione dei medici che consigliano almeno 10mila passi al giorno per mantenersi in forma e ben tre quarti vengono coperti dallo shopping! Attenzione però a non perdere il controllo della propria cvarta di credito, che altrimenti sarà quella a perdere maggiormente il proprio peso... in banca!

Fonte: Sito web [TG COM](http://TG.COM)