

## Κάνε το πρωί τις καρδιαγγειακές ασκήσεις!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η καλύτερη ώρα για να κάνεις καρδιαγγειακές ασκήσεις και να χάσεις λίπος είναι νωρίς το πρωί.

Κι αυτό, γιατί, ουσιαστικά το τελευταίο σου γεύμα θα είναι το βραδινό,

έτσι το σώμα σου θα χρειαστεί να κάψει το «αποθηκευμένο» λίπος και θα έχεις καλύτερα αποτελέσματα.

Βέβαια, πρέπει να έχεις πάρει ένα ελαφρύ πρωινό πριν ξεκινήσεις π.χ. ένα φρούτο ή μια φρυγανιά με τυρί, αλλιώς κινδυνεύεις να χάσεις και μυϊκή μάζα.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)