**Spalaj kalorie na stoku**

**Choć zimą mamy większą tendencję do tycia i mniejszej aktywności fizycznej, to ta pora roku daje równie dużo możliwości ruchu oraz spędzania czasu na świeżym powietrzu, jak te o cieplejszej aurze. Najpopularniejszą formą są narty lub snowboard. Z roku na rok rozwija się i poprawia infrastruktura dla miłośników tych sportów. Zwłaszcza u naszych południowych sąsiadów w Czechach.**

Osób, które w ten sposób dbają o swoje zdrowie i sylwetkę w Polsce nie brakuje. Wystarczy nadmienić, że ponad 23% Polaków deklaruje, iż potrafi jeździć na nartach lub snowboardzie. To zdecydowanie większy odsetek niż tych, którzy deklarują, iż biegają (18%), grają w piłkę nożną (14%), czy biorą udział w zajęciach fitness (13%).

Najwięcej kalorii można spalić podczas intensywnej, godzinnej jazdy na nartach, na przykład podczas zawodów narciarskich. W ten sposób pozbędziesz się nawet 600 kCal. Mniej się spala podczas godzinnej jazdy rekreacyjnej, dokładnie 290 kCal.

Jednak narty to nie tylko zjazdy. To także narciarstwo biegowe. Te z roku na rok zyskuje na popularności. Widać to choćby po liczbie uczestników takich imprez jak renomowany już Bieg Piastów. Amatorzy tego sportu często wybierają się na czeskie trasy. A tych jest ponad 3 000 km, czyli dwa razy więcej niż chociażby autostrad w Polsce. W trakcie średnio intensywnego, godzinnego treningu na nartach biegowych można spalić 400 kCal.

Dużo? Mało? Wystarczy spojrzeć na kaloryczność popularnych dań czeskiej kuchni, aby odpowiedzieć sobie na te pytania. Popularny smażony ser to dawka około 140 kCal na 100g, zupa czosnkowa to kolejne 74 kCal na 100g, a czeskie piwo 49 kCal na 100 g. Fundując sobie taki obiad na czeskim stoku, praktycznie po późniejszej godzinnej jeździe wszystko spalacie.

Jak widać narty lub snowboard to nie tylko dostarczają nam wielu przyjemności, ale jest to też bardzo pożyteczna forma spędzania czasu.