

LA PEDANA VIBRANTE AIUTA DAVVERO A DIMAGRIRE

Uno studio presentato allo European Congress of Obesity afferma che, se accompagnata da una dieta equilibrata, la pedana vibrante aiuta a dimagrire.

Sono stati studiati 4 gruppi di obesi per un anno. Il primo doveva seguire una dieta ipocalorica; il secondo una dieta e corsi di ciclismo, corsa, aerobica o step; il terzo una dieta e attività con pedana vibrante; il quarto non modificava le proprie abitudini.

Il gruppo della pedana vibrante ha perso mediamente il 10,5% del proprio peso corporeo: più di quello (7%) perso da chi faceva dieta e sport.

