



## AS CALORIAS DE UM DIA CHEIO:

*Viver é queimar calorias. Quer ver? Se você dorme oito horas por noite, já são cerca de 480 calorias queimadas – é a média considerando um organismo adulto. Pegar meia hora de trânsito, quem diria, consome outras 54 calorias. Ah, antes que se pergunte, os cálculos são dos fisiologistas franceses da Universidade de Paris. Segundo eles, meia hora de um shopping center gasta 120, porque aí ao menos, você está caminhando. E assim por diante. Oito horas no trabalho (900) calorias indo pro espaço), mastigar a comida do almoço (mais 84) e olhe só! – se você bater papo por uma hora e meia ao longo do dia já serão 180 calorias queimadas. Pode parecer brincadeira, mas tudo serve para lembrar que, sem exagerar na dieta, seu organismo não guarda calorias nos pneus da cintura. Pense nisso.*

---