

Если вы любите танцевать и вам нравится делать это ночь напролет, то, вероятно, вы будете приятно удивлены, когда узнаете, что вы сжигаете 75 калорий за каждые 15 минут танцев, особенно когда выполняете движения ногами или раскачиваете туловище в ритм музыки.



«Танец — универсальная форма, и он подходит всем»,— утверждает хореограф Энн Коулин. Она предлагает каждому выбрать для себя танцевальный стиль: балет, современные танцы, степ или что-либо другое, что вам больше нравится. Вам потребуется примерно месяц, чтобы решить, какими именно танцами вы хотите заниматься. «Если танцы оставят вас равнодушными по истечении этого срока, попробуйте сменить преподавателя или танцевальный стиль»,—говорит она. Если вы решили посещать занятия в группе танцев только для того, чтобы заменить ими физические упражнения, то вам следует знать, что одни танцы позволяют сжигать больше калорий, чем другие. Например, такие медленные танцы, как самба или вальс, позволяют сжигать примерно 50 калорий за 15 минут, а танцы в стиле джаз за тот же промежуток времени — примерно 80 калорий. Таким образом, получается, что за час вы можете сжигать на целых 100 калорий больше (или меньше), в зависимости от танцевального стиля. А если еще и перейти на диету, которая включает в себя суши, то вы будете в отличной форме на зависть многим. [Роллы суши доставка](#) выручит вас, когда совершенно нет времени на готовку!

Но какие бы танцы вы ни выбрали, знайте, что они являются великолепным средством для снятия стресса, потому что при их исполнении вы концентрируете все внимание на музыке и своем теле. Вам не нужно беспокоиться о том, что вы съедите вечером или на презентации на следующей неделе, когда вы изучаете новые танцевальные па.

### РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ТАНЦАМИ

Если вы новичок в танцах и в течение какого-то времени вели малоподвижный образ жизни, то начинайте с таких танцев или движений, во время исполнения которых вы чувствуете себя комфортно. Становитесь в конце зала во время занятий и двигайтесь так, как вам хочется. Чем больше вы будете заниматься танцами, тем более отточенными будут ваши движения.

Количество калорий, сжигаемых за 15 минут занятий: джаз и степ позволяют сжигать 80 калорий; диско, медленные танцы, фламенко и сальса — 75.