

## **Fuori forma? Fate la dieta del Sesso! Ecco come dimagrire sotto le lenzuola**

**Categoria : MISTERI NASCOSTI**

**Pubblicato da [G.P.](#) in 17/9/2014**

La Dieta del Sesso secondo una Ricerca Scientifica. Vi sentite fuori forma e con qualche chilo in più, ma non volete faticare nelle noiose palestre? Non sapete rinunciare ai piaceri della tavola? Ecco per voi la Dieta del Sesso... Sapevate che un'ora di "calda attività fisica a letto" equivale ad una mezz'ora di Jogging? Secondo una ricerca fatta dall'Università del Quebec in Canada, i benefici fisici che si ottengono da una dieta "ricca" di sesso sono enormi. Secondo questo studio durante l'attività sessuale un uomo consuma circa 4 kilocalorie al minuto, pensate che se ne bruciano 9,2 durante la corsa. Una donna invece ne brucia 3,1 sotto le lenzuola e 7,1 durante la corsa. Andiamo più nello specifico, eccovi quante calorie si bruciano con la Dieta del Sesso: