



ŠIAURIETIŠKO ĖJIMO PRIVALUMAI

- NAUDINGA VISIEMS, NEPRIKLAUSOMAI NUO LYTIES, AMŽIAUS, SVEIKATOS BŪKLĖS AR FIZINIO PASIRUOŠIMO.
- EITI GALIMA BET KOKIOMIS ORO SĄLYGOMIS IR BET KUR, KUR TIK GALIMA VAIKŠČIOTI.



- ŠIAURIETIŠKASIS ĖJIMAS PADEDA SUDEGINTI IKI 70 PROC. DAUGIAU KALORIJŲ NEI EINANT ĮPRASTAI.
- IŠLAIKOMA TAISYKLINGA LAIKYSENA, EISENĄ TAMPA ŽVALESNĖ.
- UGDOMA IŠTVERMĖ, ILGIAU IŠLIEKAMA GYVYBINGAIS, DARBINGAIS.
- Į DARBĄ ĮTRAUKIAMA VIRŠUTINĖ KŪNO DALIS.
- REGULIUOJASI KVĖPAVIMAS, GERINAMAS ŠIRDIES IR KRAUJAGYSLIŲ SISTEMOS DARBAS.
- VIENU METU DIRBA PILVO, NUGAROS, RANKŲ, PEČIŲ, KRŪTINĖS IR KOJŲ RAUMENYS.
- TAI DAUG EFEKTYVIAU NEI PAPERASTAS ĖJIMAS, NES VAIKŠTANT SU LAZDOMIS SUNAUDOJAMA IKI 50 PROC. DAUGIAU ENERGIJOS NEI VAIKŠČIOJANT BE JŲ.
- APKRAUNAMA IKI 90 PROCENTŲ KŪNO RAUMENŲ, MAŽESNĖ APKROVA TENKA SĄNARIAMS.