

Rápido e eficiente

Categories : [Eco - Ar Livre](#)

Esqueça corridas de longa distância e horas de exercícios. O que está na moda agora é o sprint, que em português significa “período curto de atividade intensa”. É dessa maneira que muitos americanos ganham massa muscular, perdem peso e melhoram a saúde. Quem é adepto a dar pequenas corridas, porém com enorme velocidade, garante que os resultados são melhores. [Uma reportagem da revista *Outside* conta que a prática do sprint aumenta a produção do hormônio de crescimento humano, o HGH.](#)