

BÀN LÀM VIỆC CHỐNG BÉO PHÌ!

Các chuyên gia chống béo phì vừa phát triển một bàn làm việc đứng giúp các nhân viên tập thể dục và giảm cân ngay cả khi đang làm việc. Chiếc bàn đặc biệt này là sản phẩm của Bệnh viện Mayo ở Minnesota, được thiết kế cho các nh&

Các chuyên gia chống béo phì vừa phát triển một bàn làm việc đứng giúp các nhân viên tập thể dục và giảm cân ngay cả khi đang làm việc. Chiếc bàn đặc biệt này là sản phẩm của Bệnh viện Mayo ở Minnesota, được thiết kế cho các nhân viên dùng 2-3 giờ mỗi ngày. Nó bao gồm một máy tính, bàn phím và một máy chạy bộ.

(Ảnh: Mayo Clinic)

Khung của chiếc bàn được làm bằng thép, có hình chữ H, được gắn trên 4 bánh xe cao su giúp chiếc bàn có thể di chuyển dễ dàng. Ngoài ra còn có chỗ để những vật dụng cá nhân như bình hoa, chỗ để cốc uống nước, bút, khay giấy...

Với chiếc bàn này, người dùng có thể vừa chạy bộ vừa làm, vừa đứng vừa làm. Nếu muốn, họ cũng có thể tháo chiếc máy chạy bộ và thay vào đó một chiếc ghế cao để ngồi làm việc. Vận tốc của máy chạy bộ cũng có thể được điều chỉnh phù hợp với từng người dùng.

Bệnh viện Mayo cho biết chiếc bàn có giá 1.600 USD này có thể giúp những người béo phì giảm 30 kg/1 năm.

15 người béo phì đã tình nguyện tham gia thử nghiệm với chiếc bàn này. Họ đã đốt được trung bình 191 calo mỗi giờ dùng chiếc bàn so với 72 calo khi ngồi tại bàn làm việc cũ của mình.

Tỷ lệ béo phì hiện đang ngày càng gia tăng tại các nước phát triển lẫn đang phát triển, và nhiều người đổ lỗi cuộc sống quá bận rộn khiến họ không có thời gian vận động. Ngoài ra, việc phải làm việc một chỗ với máy vi tính cũng khiến họ tích mỡ nhiều hơn.

TƯỜNG VY