

Чтобы быть здоровым!

Всего 30 минут в день ходьбы сокращают риск возникновения ишемической болезни сердца, гипертонии, развитие онкологических заболеваний, диабета и депрессии, а также других заболеваний.

Пешие прогулки это:

Здоровая сердечно-сосудистая система. Ходьба улучшает кровообращение.

Здоровая дыхательная система. Спорт снабжает организм большим количеством кислорода, тренирует легкие, очищает дыхательные пути от бактерий.

Здоровая нервная система. Нормализует мозговую деятельность, расслабляет ум, подходит для профилактики депрессии и болезни Альцгеймера. Улучшает работу нервной системы. Успокаивает, уменьшает стресс и тревогу, снимает напряжение.

Здоровые органы зрения. Прогулки снижают внутриглазное давление и риск развития глаукомы.

Здоровый кости и крепкие мышцы. Снижается риск переломов и повышается плотность костей.

Здоровая психика. Ходьба улучшает настроение и концентрацию и придает энергию. Прогулки препятствуют выделению стресс - гормонов. Успокаивают, уменьшают стресс и тревогу, снимают напряжение.

Здоровая эндокринная и пищеварительная системы. Физические нагрузки уменьшают риск развития сахарного диабета 2 типа сжигают калории и улучшают работу кишечника.

Сколько надо ходить? Чтобы держать тело в тонусе, нужно проходить в день не менее 6–7 км, или 8000–10 000 шагов.