Ходьба чрезвычайно полезна для здоровья, она поддерживает мышечный тонус и нормальную работу сердечно-сосудистой системы.

Существует теория, что для максимальной пользы человеку необходимо отмерять не меньше 10 тысяч шагов в день. Эта методика распространена во все мире.

Ходьба действительно полезна?

Конечно, и не только для ног, а для организма в целом. Вот только основные бонусы:

• укрепление суставов и позвонков;

• тренировка сердечно-сосудистой системы;

• активизация кровотока и обогащение внутренних органов кислородом;

• нормализация давления;

• снятие стресса;

• поддержание и снижение веса.

Согласно последним исследованиям, причиной 3,8% преждевременных смертей являются последствия малоподвижного образа жизни. Другими словами, недостаточный уровень физических нагрузок увеличивает риск возникновение различных заболеваний. Ежедневные 30-минутные разминки, прогулки в парке и пробежки могут значительно улучшить не только общее состояние здоровья, но также помочь в преодолении стрессов и депрессий.

Итак, выделим некоторые преимуществ подвижного образа жизни:

Снижает риск сердечных заболеваний, инсульта и диабета.

Улучшает кровообращение.

Повышает иммунитет.

Улучшает память и способность концентрироваться.

Предотвращает остеопороз.

Помогает в преодолении стрессов.

Помогает в борьбе с избыточным весом.

Снижает риск преждевременной смерти.