Ходьба — это упражнение номер один, которое рекомендуется большинству пациентов. Оно не требует ничего, кроме пары теннисных туфель, зато дает огромные преимущества для физического и психического здоровья. Просто гуляя, вы снизите риск многих хронических заболеваний, укрепите сердечную мышцу и сделаете свой мозг активнее».В чем польза?

В современных условиях жизни, когда человека окружают бесконечный стресс и мысли о проблемах, и всем приходится куда-то торопиться, многие вообще забывают о своем здоровье. А поддерживать его не так сложно. Для этого достаточно проводить чуть больше времени на свежем незагрязненном воздухе. Он поможет укрепить не только здоровье, но также повлиять на многие сферы жизни. Значение свежего воздуха намного выше, чем многие считают. Так в чем польза прогулок на свежем воздухе? Как они влияют на человека?

Повышают настроение, избавляют от стресса

Пешие прогулки на свежем воздухе очень полезны при плохом настроении, сильных стрессах, усталости. Это очень важно для современного человека. Приятный чистый запах способствует расслаблению, повышению настроения, а запах деревьев снижает чувство усталости и стресс. При медленной прогулке человек начинает чувствовать себя спокойным и счастливым. Он остается наедине с красотой природы и своими мыслями, что позволяет извлечь максимум пользы для нервной системы. Лучше всего для пеших прогулок на свежем чистом воздухе подойдет какой-нибудь парк.