

Причина No 1



Снижает риск метаболического синдрома (преддиабета)

Метаболический синдром появляется, в том числе из-за сидячего образа жизни. Энергичная ходьба станет отличным вариантом в борьбе за здоровье.



Причина No 2

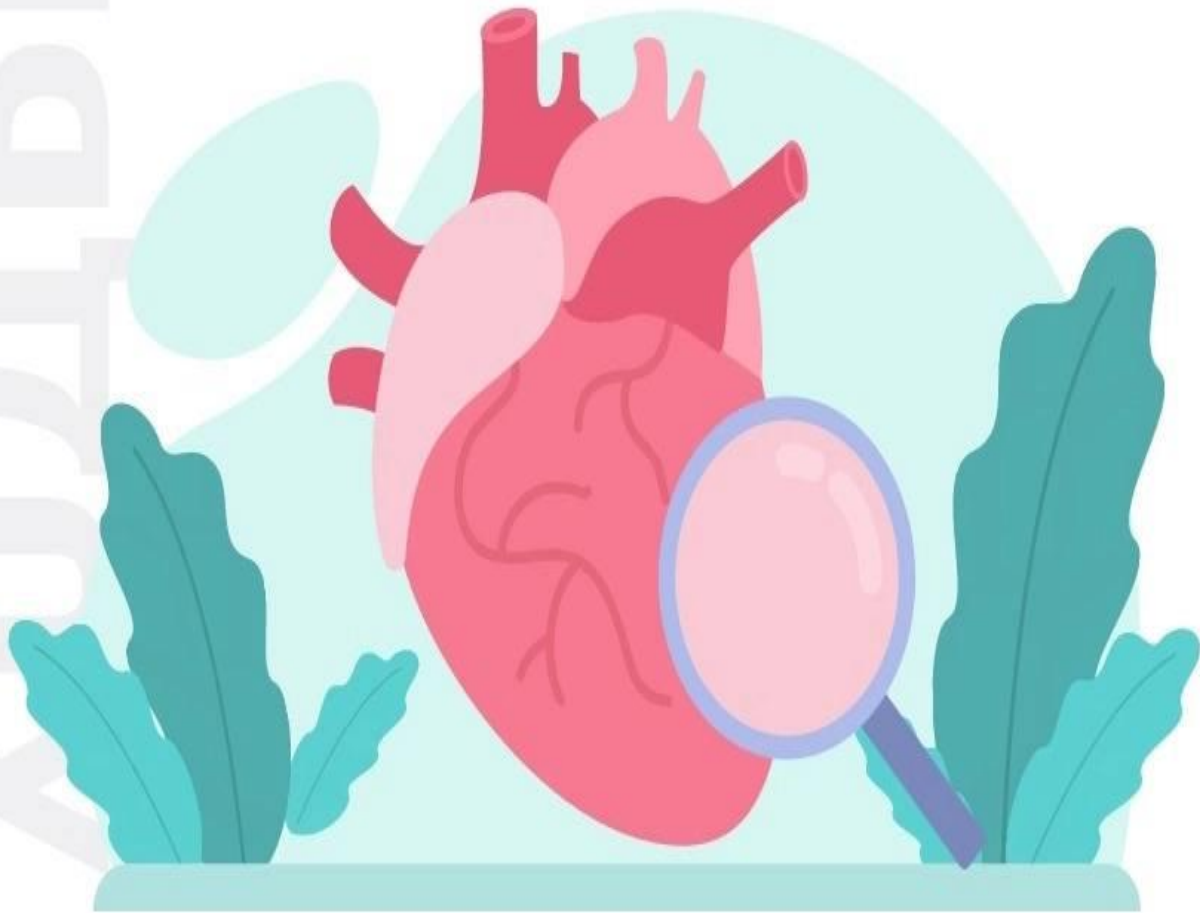


Предотвращает остеопороз

Всего 30 минут движения в день может помочь предотвратить это заболевание. Кроме того, прогулка на свежем воздухе позволит получить витамин «D» от солнечного света.



Причина No 3



Укрепляет здоровье сердца

Прогулки помогают снизить высокий уровень кровяного давления и холестерина, что способствует здоровому сердцу.



Причина No 4



Улучшает функцию мозга

Ежедневное выполнение нормы шагов способствует повышению памяти и улучшению когнитивного контроля.



Причина No 5

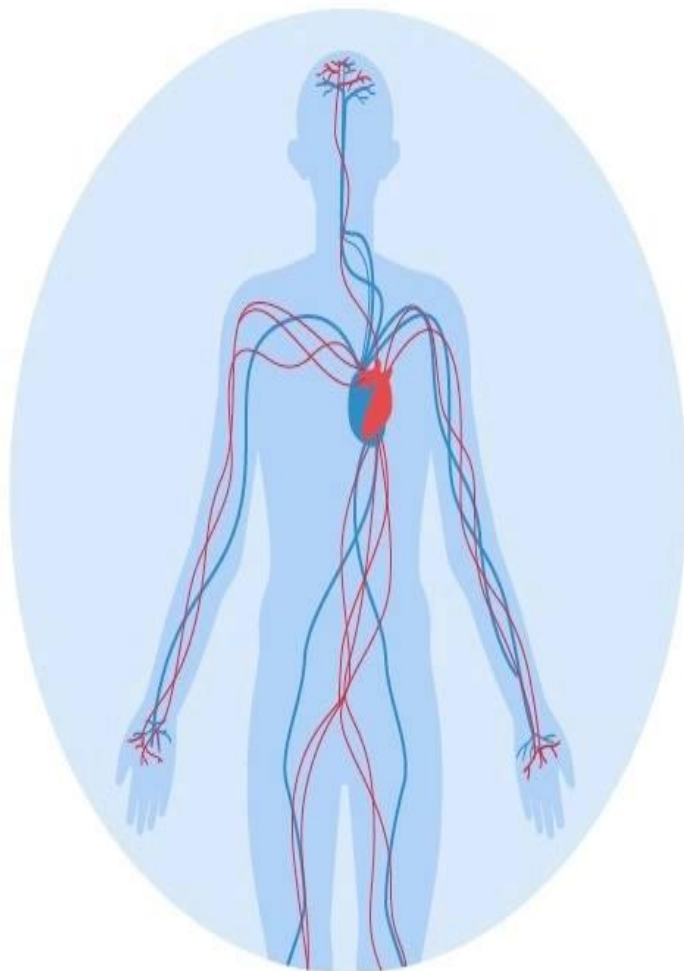


Снижает стресс

Ходьба - помогает нормализовать уровень кортизола и очистить разум.



Причина No 6



Усиливает кровообращение

Ходьба улучшает кровообращение, помогая сбалансировать уровни артериального давления, тем самым уменьшается риск развития инсульта.



Причина No 7



Нормализует сон

Пешие прогулки по 45 минут, особенно утром, помогают избавиться от бессонницы.



Причина No 8



Предотвращает диабет 2-го типа
Ежедневная ходьба в течение часа помогает
снизить риск развития диабета 2-го типа
за счет снижения уровня сахара в крови.



Причина No 9



Контролирует уровень холестерина

Тело требует определенного количества холестерина для оптимального здоровья и развития клеточных мембран. Ежедневные прогулки – отличный способ обеспечить правильное регулирование уровня холестерина.

