



Користь ходіння та піших прогулянок

Піші прогулянки підходять людям будь-якого віку та не мають протипоказань. Займатися пішими прогулянками можна починати у будь-якому віці. Для людей похилого віку ходьба дуже часто є єдиним доступним способом заняття спортом, який допомагає покращити та зберегти здоров'я.

Ходьба дуже корисна для органів дихання та серцево-судинної системи, а кров більш інтенсивно збагачує внутрішні органи великою кількістю кисню, що сприятливо впливає на увесь організм. Окрім того, знижується рівень холестерину.

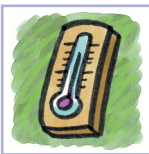
Піші прогулянки добре впливають на травний тракт, допомагають швидше та краще перетравлювати їжу, сприяють виведенню шлаків з організму. Вечірні піші прогулянки сприяють здоровому сну.

Ходьба є відмінним природнім антидепресантом, знімає стрес, піднімає настрій, заряджає енергією.

Не можна забувати: піші прогулянки незамінні при боротьбі з зайвою вагою.

Вони суттєво сповільнюють процеси старіння.

Основні правила піших прогулянок:



регулярність – прогулюйтеся регулярно, незалежно від пори року та погоди;



задоволення – ходьба повинна приносити задоволення, не викликати больових відчуттів чи сильної дихавиці;



поступовість – підвищуйте свою витривалість поступово, починаючи з легкої місцевості та коротких відстаней.



тривалість – звичайна піша прогулянка повинна тривати принаймні 30-40 хвилин.

Отже: піші прогулянки є найпростішим та доступним способом зміцнити здоров'я! До них слід лише додати правильне харчування, гігієну та здоровий сон!