



# ПРОЙДЕМСЯ?

*Природой заложено, чтобы мы постоянно двигались. Ходить 30-40 минут в день 5 раз в неделю в чуть ускоренном темпе — отличный способ оздоровления организма, улучшения настроения, сброса лишних килограммов и продления молодости.*

## Чем полезна пешая прогулка

✦ Расходятся гормоны стресса, а гормонов счастья (эндорфинов), напротив, становится в 5 раз больше. Повышается настроение, мыслительная активность мозга. Улучшается сон.

✦ Поддерживаются в рабочем состоянии позвоночник, суставы и кости. Скелет лучше усваивает кальций.

✦ Улучшается кровоснабжение организма, укрепляются сердце, кровеносная и дыхательная системы. Тренируется 90% мышц всего тела, их активность улучшает ток крови по венам - профилактика варикоза.

✦ Повышаются иммунитет, сопротивляемость организма инфекциям и другим неблагоприятным факторам. Лучше выводятся шлаки.

✦ Улучшается пищеварение и перистальтика кишечника. Снимаются застойные процессы в области малого таза - профилактика геморроя и простатита.

✦ Обеспечивается половина успеха в борьбе с лишним весом: 15 минут среднего темпа ходьбы (1,5 км) сжигают 100 ккал.

**Хочешь быть здоровым — ХОДИ!**

**Делай это правильно и с пользой**

