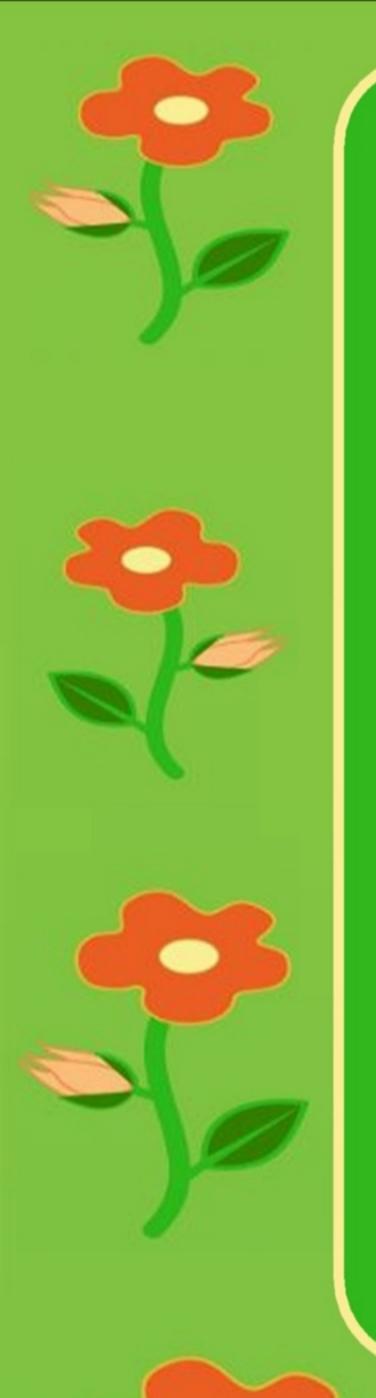
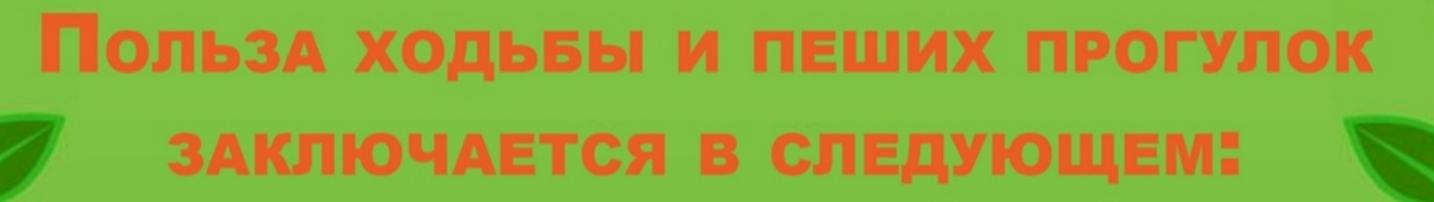
Польза ходьбы и





Пешие прогулки — это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба приносит огромную пользу для человеческого организма. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неоценимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

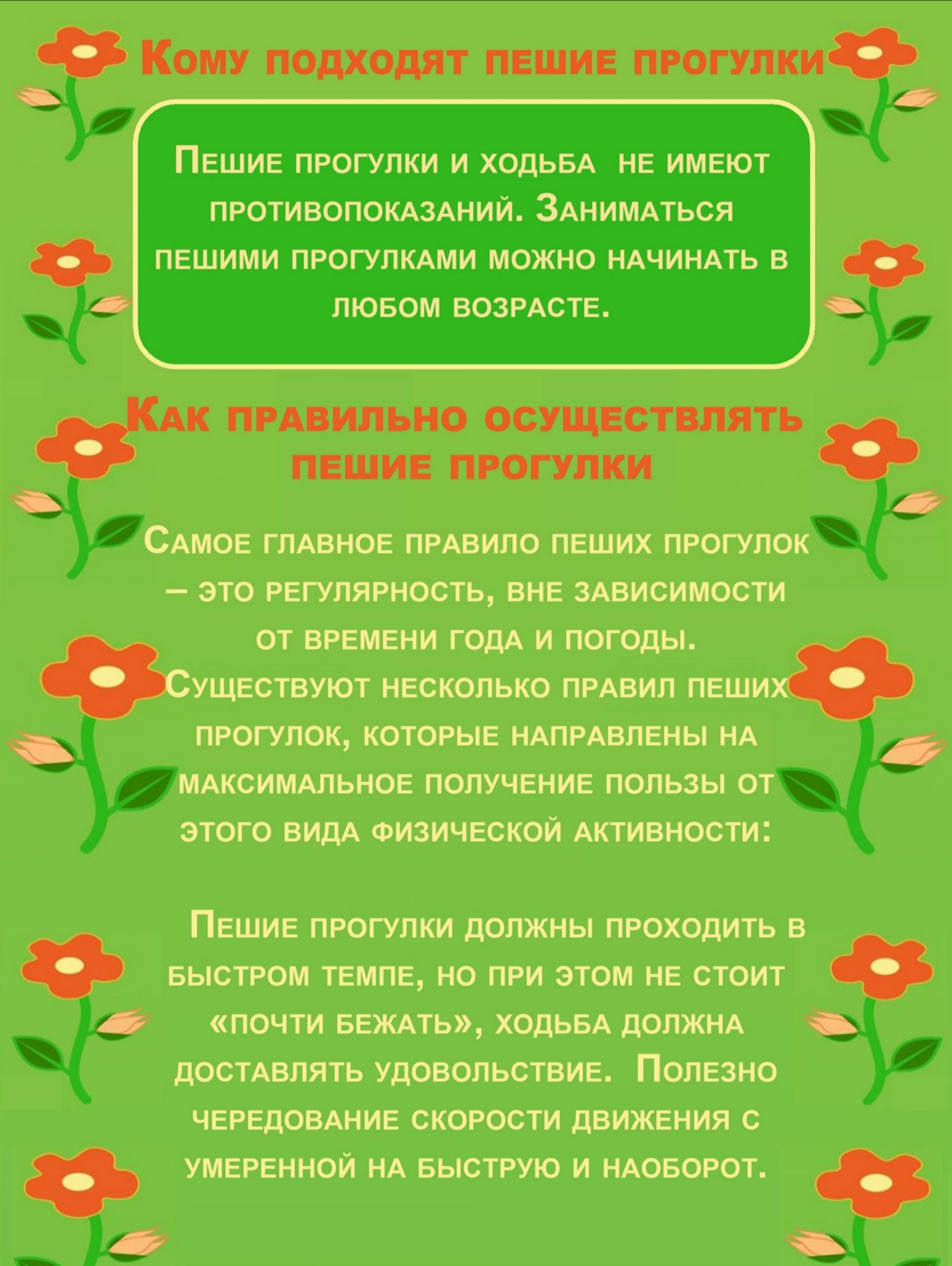


При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме.







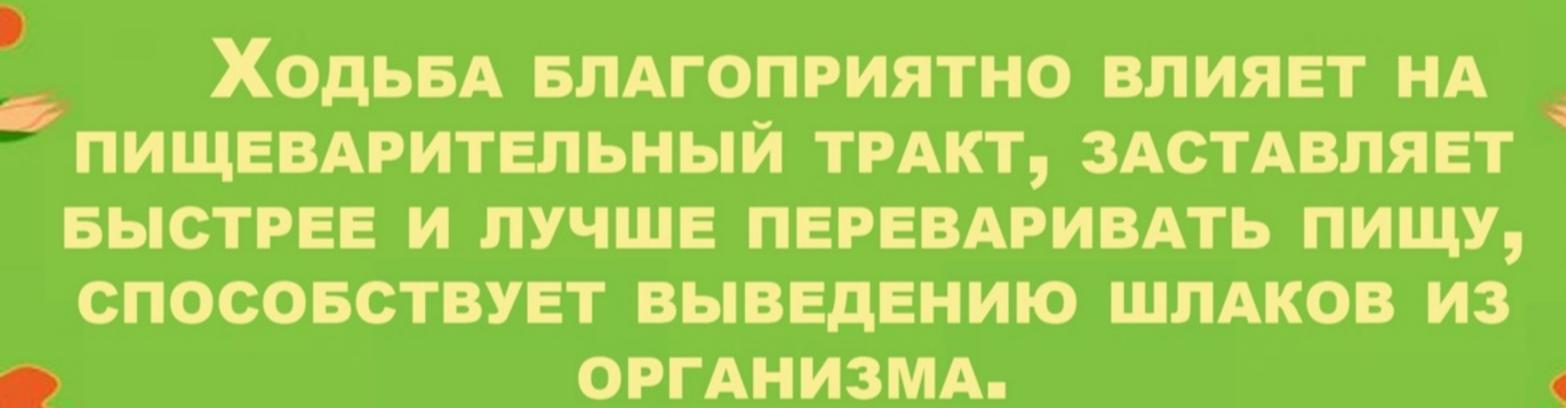




Пешие прогулки укрепляют сосуды и сердце.



Ходьба очень благоприятно влияют на органы дыхания.





Пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник.



Ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышают иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям.





Укрепляют мышечную систему организма



ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ ПОВЫШАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ ОРГАНИЗМА.



Ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.





Пешие прогулки и ходьба — самый простой и доступный способ укрепить здоровье!



Но необходимо помнить, что
здоровый образ жизни − это



НЕ ТОЛЬКО ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, НО И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ГИГИЕНА И ЗДОРОВЫЙ СОН!











