

Семь преимуществ пеших прогулок



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/sem-preimushestv-peshih-progulok/>
Вспомни, когда ты в последний раз ходила в парк на прогулку? Между прочим, ходьба помогает решить множество проблем.

1. Ходьба – это одно из самых эффективных упражнений. Даже если ты устала после тяжелого рабочего дня, получасовая прогулка поможет тебе оставаться в форме без особых усилий.
2. После трудового дня нет ничего лучше, чем прогулка. Она поможет забыть о проблемах и расслабиться. Ты почувствуешь спокойствие уже через 30-ть минут.
3. Хочешь забыть о проблемах со сном? Вечерний променад поможет тебе скорее уснуть.
4. Послеобеденная прогулка способствует пищеварению. Еда усваивается намного лучше, а ночью тебя не будет мучить тяжесть в желудке.
5. Вечерняя прогулка также поможет избавиться от боли в спине, которая после

неподвижной работы усиливается. Она поможет размять мышцы.

6. Ходьба снижает повышенное кровяное давление и уменьшает риск развития гипертонии.

7. Активная прогулка поможет избавиться от лишних килограммов и поддерживать стабильный вес.