

КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

Ходьба - это простое, доступное и полезное упражнение, приемлемое для людей всех возрастов.

Ходьба - это медленный бег.

Ходьба - способствует улучшению физической формы человека.

Ходьба - позитивно влияет на психическое здоровье.

Ходить надо интенсивно, но по самочувствию.

Затраты калорий **при ходьбе** - не сильно отстают от бега.

Никакой массаж не оздоравливает так межпозвоночные диски, как **ходьба**.



КАК ХОДЬБА ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ?

- ❖ **3 МИНУТЫ** - снижается кровяное давление.
- ❖ **5 МИНУТ** - улучшается настроение.
- ❖ **5-10 МИНУТ** - улучшается творческое мышление.
- ❖ **15 МИНУТ** - после еды снижается уровень сахара в крови.
- ❖ **30 МИНУТ** - помогает снизить вес (зависит от скорости ходьбы).
- ❖ **40 МИНУТ** - снижается риск развития ишемической болезни сердца у пожилых людей.
- ❖ **90 МИНУТ** - на свежем воздухе снижается количество депрессивных мыслей.

ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ! ХОДИТЕ БОЛЬШЕ!

**ХОДИТЬ ПОЛЕЗНО ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДЫ
И ВРЕМЕНИ СУТОК!**