

В чем польза ежедневных прогулок



Ну что, готовы к стройным ногам, здоровой спине и красивым видам вокруг? Пора открывать сезон пеших прогулок на природе.

Физическая активность – одна из главных составляющих здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Если человек проводит более шести часов в течение дня в положении сидя или лежа, у него выше вероятность развития сахарного диабета второго типа и таких сердечно-сосудистых катастроф, как инфаркт миокарда и инсульт.

Полезно для здоровья выработать привычку быть активными хотя бы 30 минут в день в максимальное число дней недели. При этом для прогулки не требуется спортивный зал, специальная экипировка и наличие большого количества свободного времени. Все что нужно, это удобная одежда и обувь и желание хорошо себя чувствовать.

Нет точных цифр, сколько шагов нужно проходить в день. все зависит от возраста и состояния здоровья. Для кого-то пройти 1 000 шагов – это уже подвиг, а кто-то легко проходит и 15 000 и 20 000 шагов, не чувствуя усталости. Так что, для начала нужна оценка собственных возможностей, понимание конечных целей и, конечно же, просто желание ходить пешком.

Сотрудники ВОЗ на основании многих исследований, подсчитали, что 6 км или 10 000 шагов ежедневной пешей прогулки помогут предотвратить развитие целого ряда заболеваний. В их числе не только остеопороз, сахарный диабет, гипертония, но и кардиомиопатия и некоторые виды рака.