

10 000 шагов в день?

нет универсальной нормы
по количеству километров
или шагов

vk.com/zdorovregion51

ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН
51

Сколько комфортно, столько и ходим!





vk.com/zdorovregion51

ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН
51

ХОДИТЬ ПЕШКОМ

ПРОСТО,

ДОСТУПНО

И ПОЛЕЗНО!



ХОДИТЬ ПОЛЕЗНО

- | для крепкой памяти
- | для спокойного сна
- | для долголетия
- | для крепких костей
и здоровых суставов



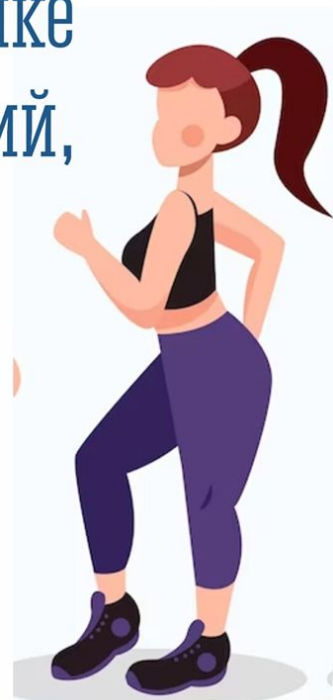
ХОДИТЬ ПЕШКОМ ПОЛЕЗНО

ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

vk.com/zdorovregion51

ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН
51

Ходьба приводит в тонус мышцы ног, живота – и даже мышцы рук. При быстрой 30-минутной прогулке можно потратить 200 килокалорий, что полезно для контроля веса и профилактики ожирения. При чередовании ходьбы в спокойном темпе с ускорениями, замедлениями, расход калорий будет более выраженным.



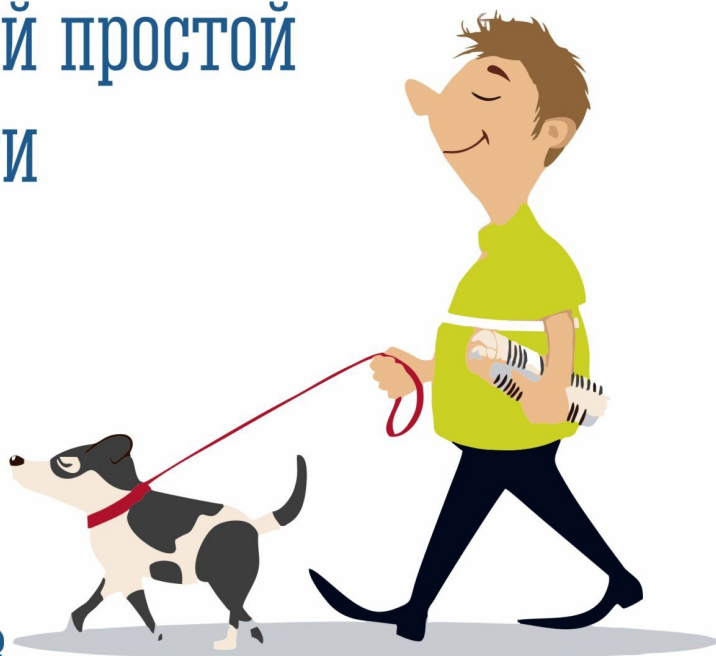
ХОДИТЬ ПЕШКОМ ПОЛЕЗНО

ДЛЯ РАДОСТИ

vk.com/zdorovregion51

ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН
51

прогулка – самый простой
источник радости



Чем больше шагов,
тем лучше настроение.

Ходьба способствует выработке эндорфинов –
«гормонов радости»

ХОДИТЬ ПЕШКОМ ПОЛЕЗНО

ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЕРДЦА

vk.com/zdorovregion51

ЗДОРОВЫЙ
РЕГИОН
51

Повышенная частота сердечных сокращений во время движения снижает кровяное давление и тренирует сердце.



Ежедневные прогулки (не менее 40 минут), могут снизить риск инсульта на 20%, а если в процессе ходьбы ускорить темп, то риск будет ниже на 40%.