



Улучшает мышление



Улучшает сон



Поднимает настроение



Снижает риск сердечных заболеваний



Снимает напряжение и артериальное давление



Снижает тягу к еде



Помогает похудеть



Делает нас энергичней



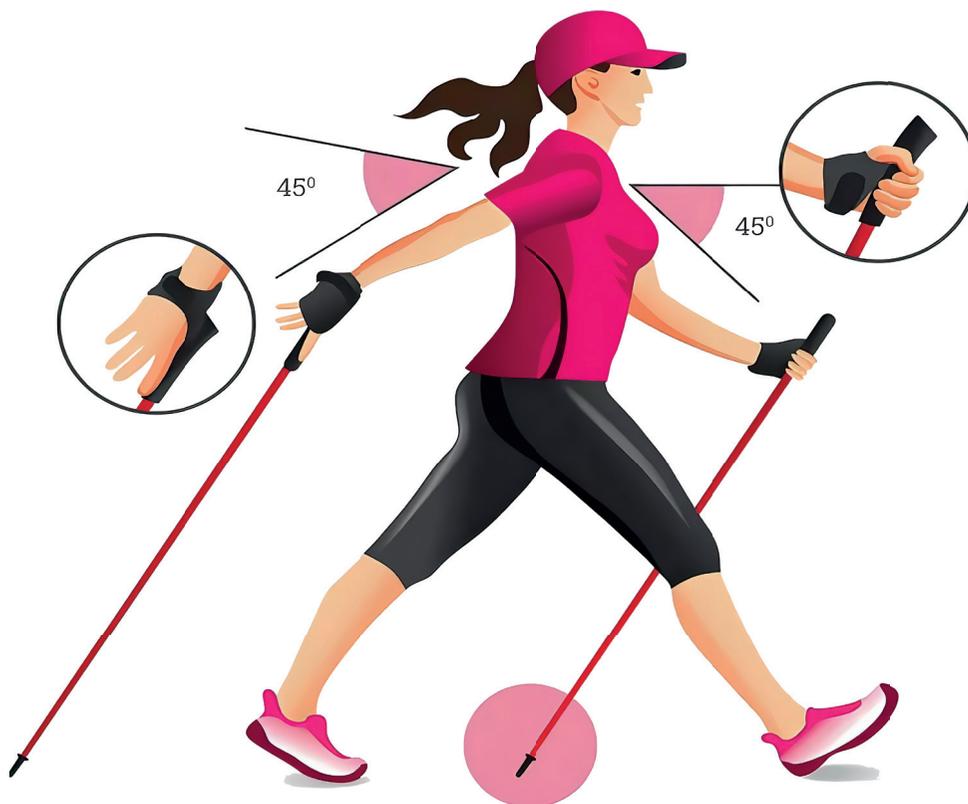
Интенсивная ходьба с палками добавляет мышечную радость



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

10000 шагов ежедневно —

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Пешая ходьба – доступная тренировка для любого возраста

Скандинавская ходьба с палками — классический пример лечебной физкультуры и реабилитации при наличии заболеваний

Как выполнить норму, если работа сидячая?



Если вы ездите на работу на транспорте, выходите за пару остановок и проходите их пешком



Не пользуйтесь лифтом



Оставляйте машину дальше от офиса и также проходите оставшееся расстояние пешком



Приучите себя гулять, вместо отдыха перед телевизором или замените диван спортивным тренажером



Делайте производственную гимнастику несколько раз в день