

Hogyan hat a gyaloglás a szervezetünkre?



3 perc

Csökkenti a vérnyomást



5-10 perc

Segíti a kreatív gondolkodást



30 perc étkezés után

Segíti a testsúlycsökkentést (függ a gyaloglás tempójától)



90 perc szabadban

Csökkenti a depresszív gondolatokat



5 perc szabadban

Javítja a hangulatot



15 perc étkezés után

Csökkenti a vércukorszintet



40 perc

Csökkenti az időskori koszorúérbetegség kockázatát

