

Miért gyalogolj?

✓ Egyszerű ✓ Hatékony ✓ Pozitív hatással van testre és lélekre

Ez történik a testeddel ha gyalogolsz

Agy: csupán heti 2 óra gyaloglással 30%-al csökken a stroke kockázata

Memória: heti 3-szor 40 perc gyaloglás védi a az agy gondolkodásért és memóriáért felelős részét

Egészség: Napi 3500 lépés 29%-al csökkenti a cukorbetegség kockázatát

Életkor: heti 75 perc intenzív gyaloglás akár 2 évvel hosszabbíthatja az életet



Hangulat: napi 30 perc gyaloglás 36%-al csökkenti a depresszió tüneteit

Szív: napi 30-60 perc gyaloglás jelentősen csökkenti a szívbetegségek kockázatát

Csontok: heti 4 óra gyaloglás akár 43%-al csökkentheti a csípőtáji törések kockázatát

Testsúly: napi 1 óra gyaloglás felére csökkenti az elhízás kockázatát.

Még mindig ülsz? Ideje felállnod!

Készítette: Somogy Megyei Kaposi Mór Oktató Kórház Prevenció és Egészségfejlesztési Iroda

