

Помага за предотвратяване на затпъстяването

Ако правите поне по 2000 крачки на ден, можете да бъдете почти сигурни, че няма да качите нито килограм. Освен това разходките помагат за укрепването на мускулите и за подобряването на метаболизма.

Намалява риска от ракови забопявания

Многобройни изследвания са доказали, че ходенето пеша се бори ефективно срещу появата на рак на гърдата и дебелото черво.

Намапява риска от инфаркт и сърдечни бопести

Разходките са изключително полезни за сърцето, защото раздвиж-ват кръвта. Изследвания са установили, че ходенето пеша между З0 и 60 минути на ден противодейства на развитието на сърдечни болести.

Намапява риска от диабет

Учени доказаха, че З0-минутната разходка на ден помага за предотвратяване на появата на диабет и при двата пола. За хората, страдащи от тази болест, ходенето пеша е по-лезно за балансиране на нивата на кръвната захар.

Подобрява настроението и премахва стреса

Доказано е, че по време на разходка тялото започва да освобождава ендорфини, които повдигат духа и създават усещането за щастие.

Помага за предотвратяването на еректипна дисфункция

Това е добър повод за мъжете от време на време да слизат от колите и да ходят пеша.