magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 11. 2018 | jra

Dnes ujděte 10 000 kroků

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-ujdete-10-000-kroku__s10010x7483.html

Chůze po dvou je člověku vlastní, i když ji často opomíjíme. Zapomeňte dnes na auto, autobus nebo tramvaj a zkuste zdolat svých 10 tisíc kroků. Proč?

Protože chůze je pro člověka zcela **přirozený druh pohybu**, který nijak neodporuje fyziologii našeho těla a přináší mu jen samé pozitivní efekty.

I krátkodobá procházka pomáhá našemu zdraví. A co teprve pravidelná chůze. Právě 10 000 kroků denně představuje tu správnou dávku pohybu, která účinně

ovlivňuje naše zdraví.

- Pomáhá nám udržet si správnou tělesnou hmotnost.
- Zlepšuje kondici.
- Posiluje kosti a rozvíjí koordinaci těla.
- Při chůzi tělo produkuje hormony dobré nálady, takže se po procházce cítíme mnohem lépe.
- Chůze okysličuje a prokrvuje mozek a zlepšuje tak paměť.
- Chůze posiluje srdce a snižuje tím riziko vzniku srdečního onemocnění.

Chůze zkrátka **prodlužuje život**. A nic nás nestojí. Potřebujete jen pohodlné boty a můžete vyrazit.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz