



Енькова Наталья Александровна

**Директор ортопедического
салона «АНТАРЕС»
Петрозаводск**

**Специалист по изготовлению
индивидуальных анатомических
стелек «ЭКСТЕМПО»**

Нутрициолог

Сделай шаг, а лучше 10 тысяч

физическая нагрузка в удовольствие



15 причин
ходить пешком
хотя бы 15 минут
в день





1. Прогулка поднимает настроение

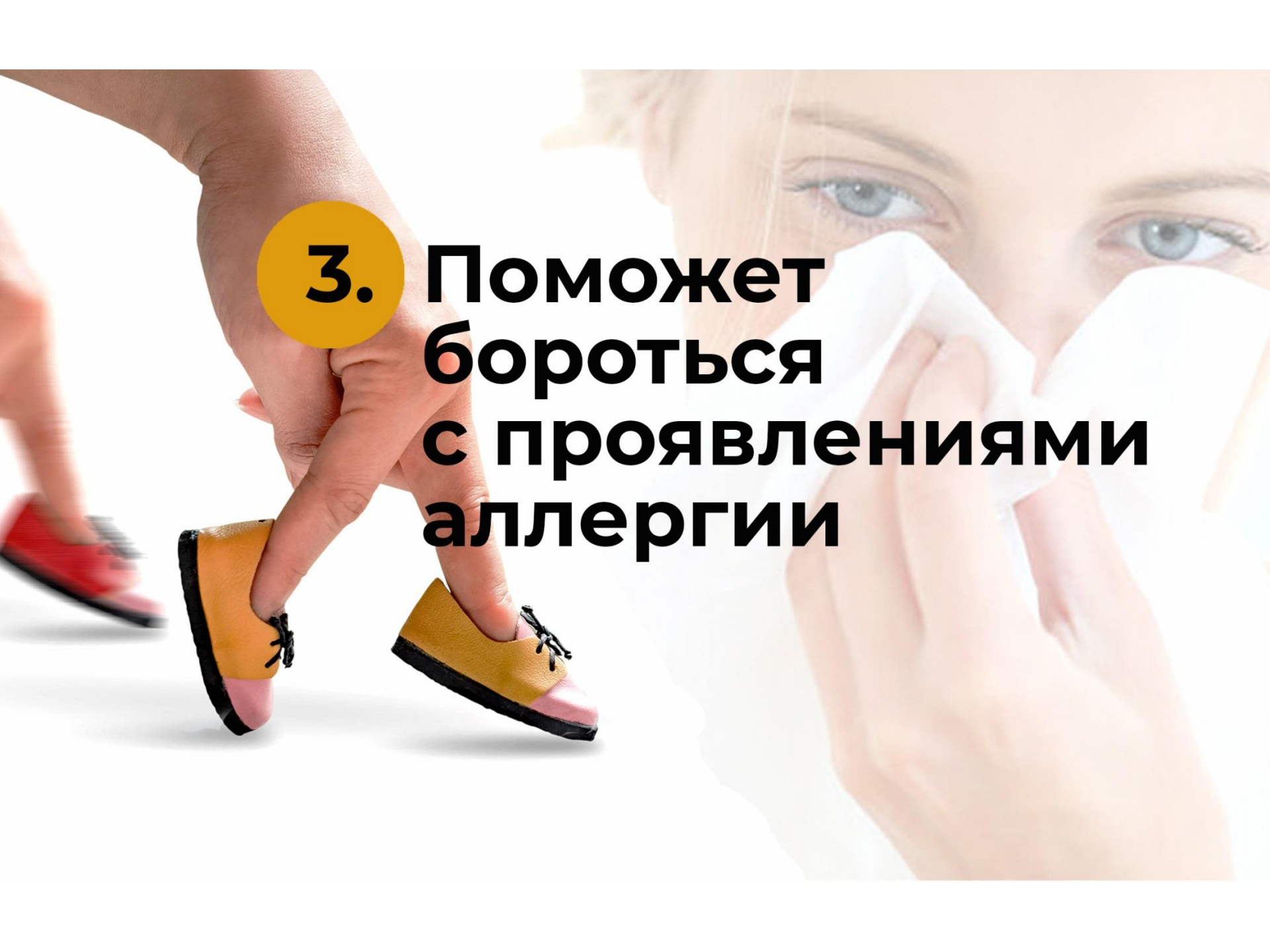
Особенно если вы будете ходить на свежем воздухе.

Кроме того, прогулка ещё и помогает справиться с депрессией

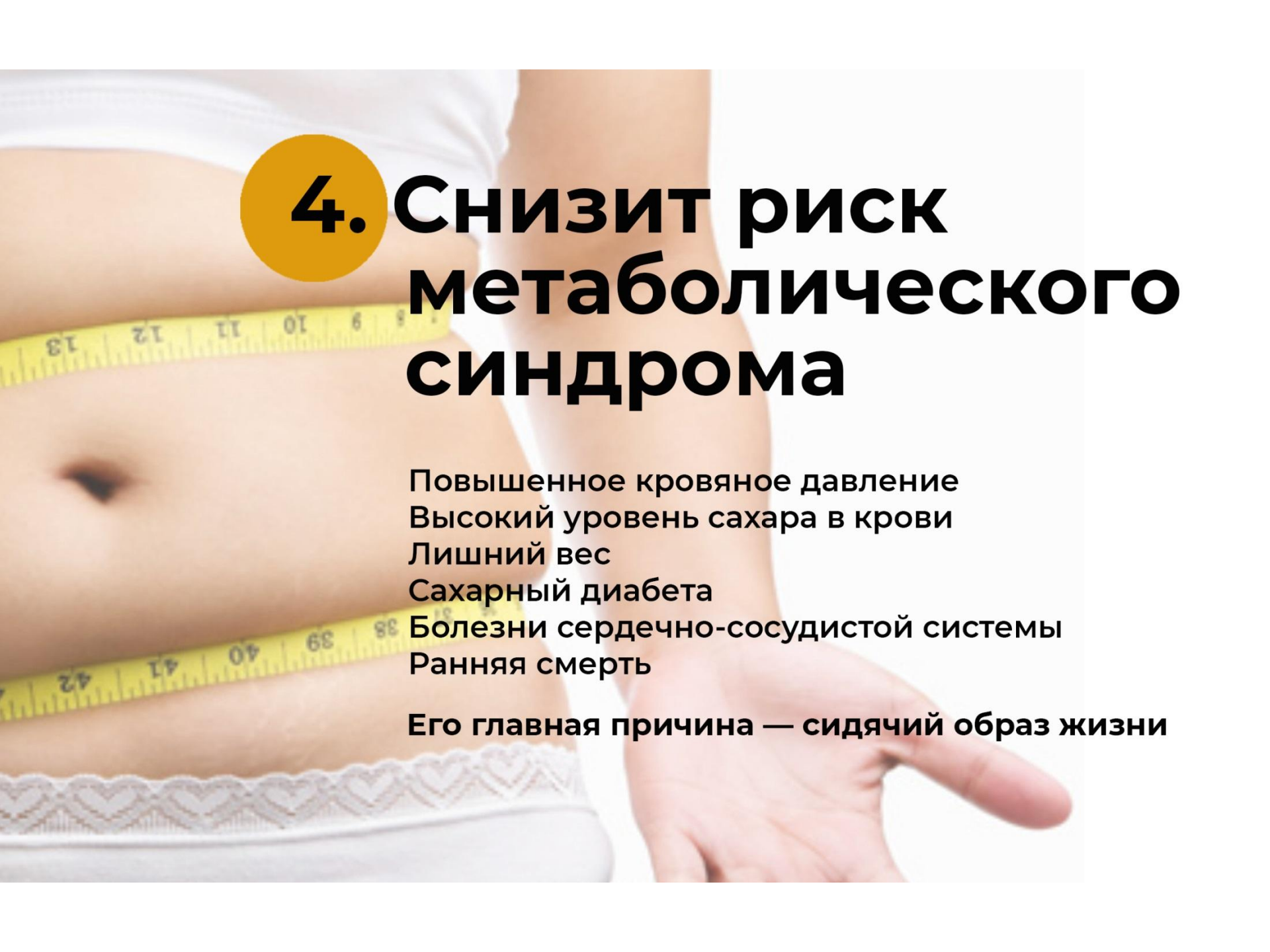
2. Пробуждает креативность

Энергичная ходьба улучшает виды мышления, которые тесно связаны с творчеством.

Так что, если вам не хватает вдохновения, отправляйтесь на прогулку

A composite image showing a woman sneezing into a white tissue on the right side. On the left side, a hand is holding a child's hand, and the child is wearing yellow shoes with pink toes and black laces. The background is white.

3. Поможет бороться с проявлениями аллергии



4. **Снизит риск метаболического синдрома**

Повышенное кровяное давление
Высокий уровень сахара в крови
Лишний вес
Сахарный диабета
Болезни сердечно-сосудистой системы
Ранняя смерть

Его главная причина — сидячий образ жизни



5. Поможет ЭКОНОМИТЬ

Вам не нужны таблетки
для похудения и напитки
для стройности
Все что Вам нужно – это
удобная обувь, свободное
время и бутылочка с водой





6. Продлит жизнь

Ежедневные тренировки способны продлить жизнь на семь лет.

7. Продлит молодость

По данным исследований, те, кто регулярно ходят пешком, на клеточном уровне моложе своих ленивых ровесников

A woman with long blonde hair is sleeping peacefully in a bed with white linens. Her eyes are closed, and she has a slight smile on her face. The background is softly blurred, showing a bright, airy room.

8. Нормализует сон

Регулярные прогулки делают сон лучше и крепче.

Помогают предотвратить бессонницу и другие нарушения сна.

Полноценный отдых — залог долгой и здоровой жизни



9. Снижает уровень стресса

Стресс оказывает негативное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Ходьба поможет успокоиться, нормализовать уровень кортизола и очистить разум.



10.

Стимулирует работу мозга

Регулярные прогулки улучшают память, познавательные способности, навыки обучения, а также уменьшают риск развития деменции и болезни Альцгеймера




11. Обезболит

Ходьба может помочь как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе. Даже если прогулки не избавят от боли полностью, они позволят легче с ней справиться

12. Укрепит кости

Плотная костная ткань делает кости сильнее и помогает избежать остеопороза, деформации позвоночника и других проблем с опорно-двигательным аппаратом

A photograph showing two pairs of legs walking on a light-colored wooden floor. The legs on the left are wearing brown leather boots with black laces. The legs on the right are wearing yellow boots with black laces and pink toe caps. The background is a plain, light-colored wall.

14. Прогулка с семьей
или друзьями
укрепляет
отношения



13. Улучшит зрение

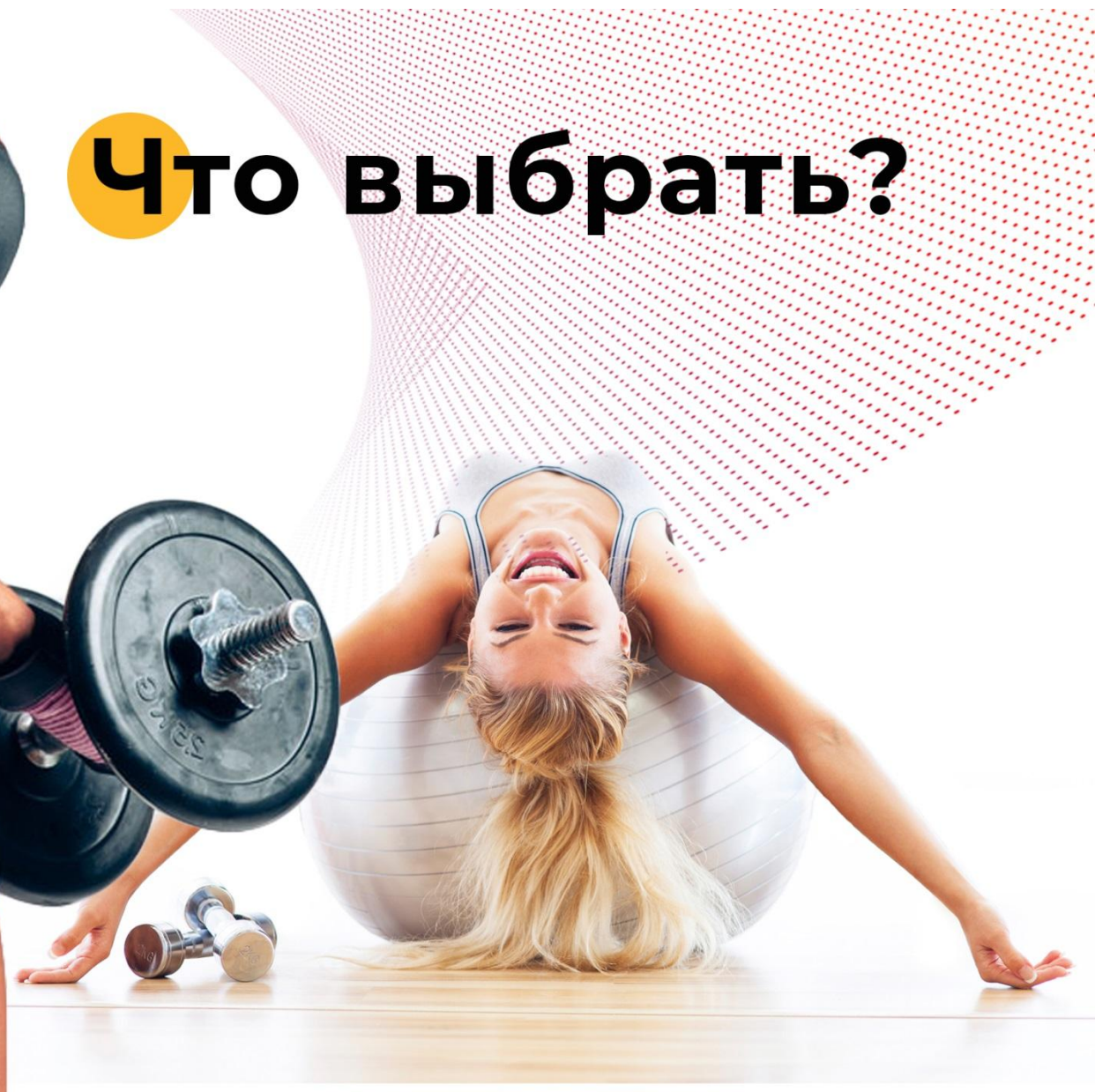
Регулярные аэробные нагрузки, в том числе и ходьба, помогают сохранять глаза здоровыми достаточно долго



15. Предотвратит болезни

Физическую активность называют волшебной таблеткой, которая способна предотвратить рак, диабет, болезни сердца и лёгких. И у прогулки, в отличие от настоящих лекарств, нет побочных эффектов, на неё не нужен рецепт

Что выбрать?



СПОРТЗАЛ

ЭТО

- Красота и уверенность
- Молодость и здоровье
- Лекарство от депрессии
- Новые знакомства





**Если Ты не решишься
на это сегодня –
завтра будет таким же
как вчера!**

