



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

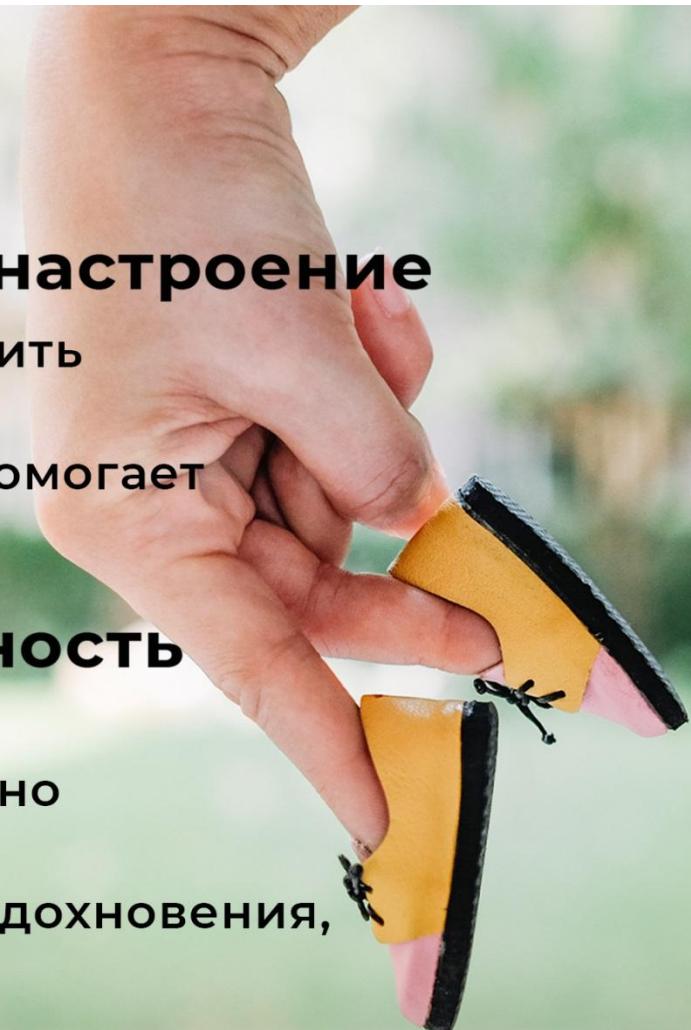
Особенно если вы будете ходить на свежем воздухе.

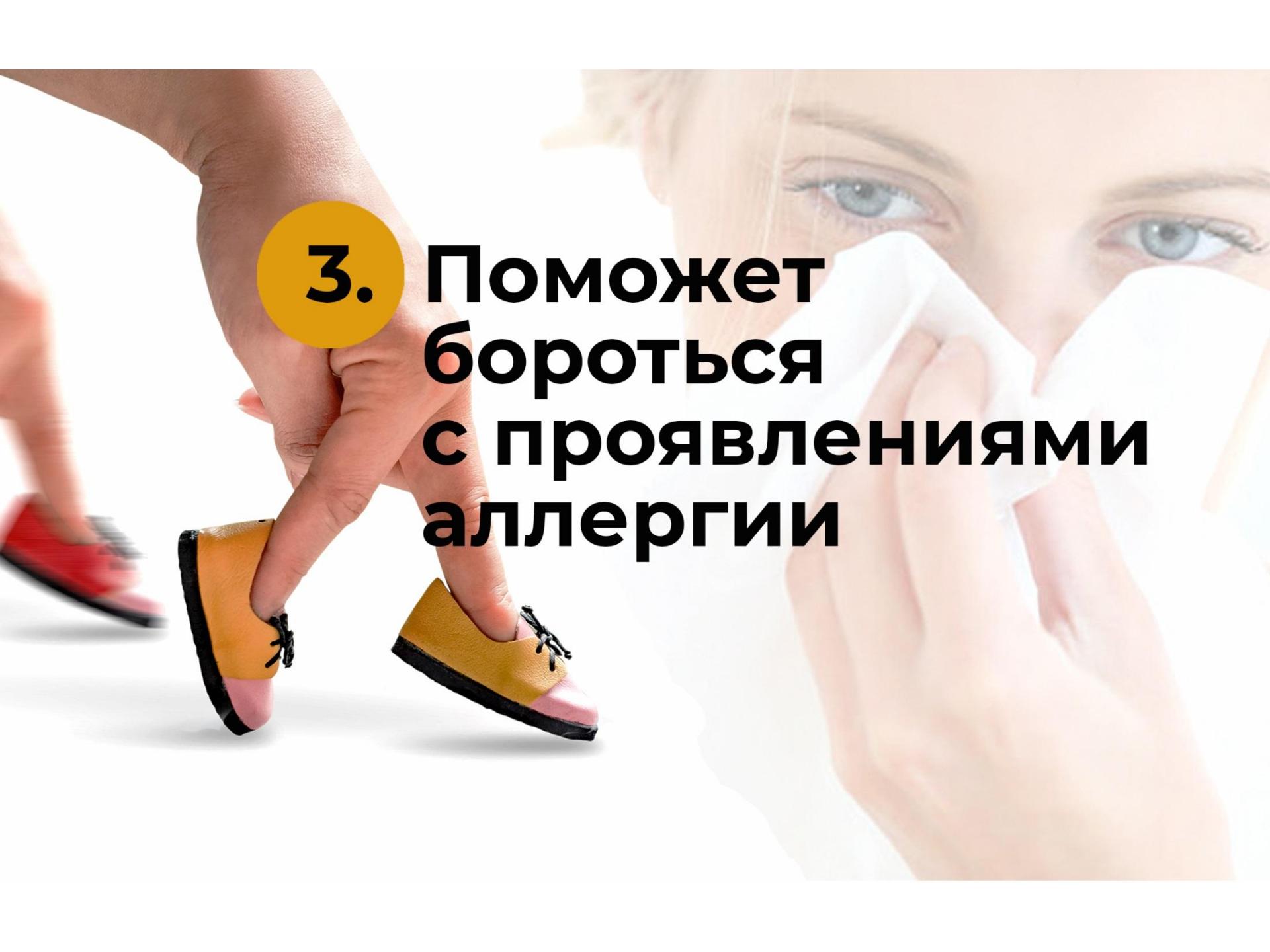
Кроме того, прогулка ещё и помогает справиться с депрессией

2. Пробуждает креативность

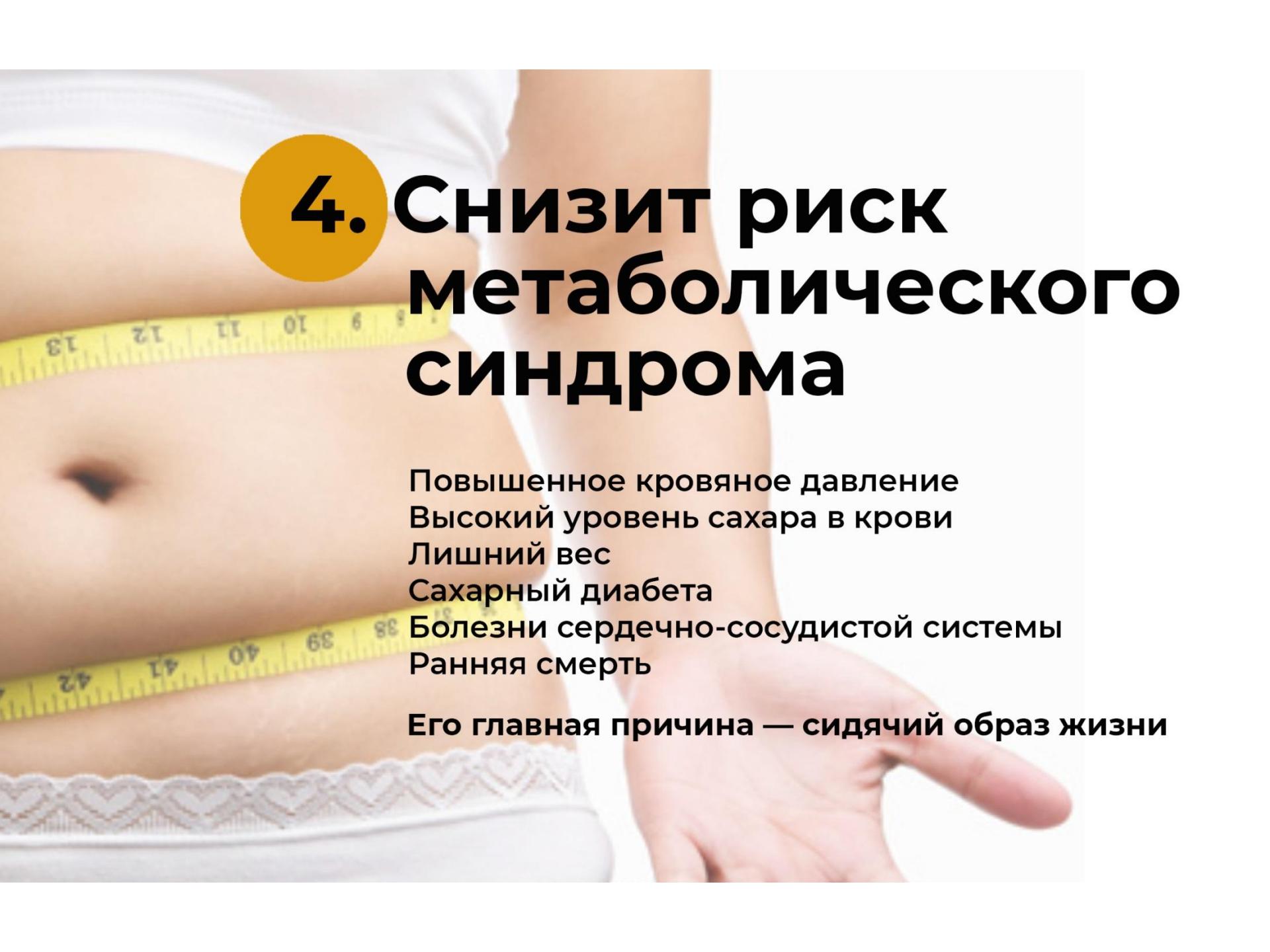
Энергичная ходьба улучшает виды мышления, которые тесно связаны с творчеством.

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





**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



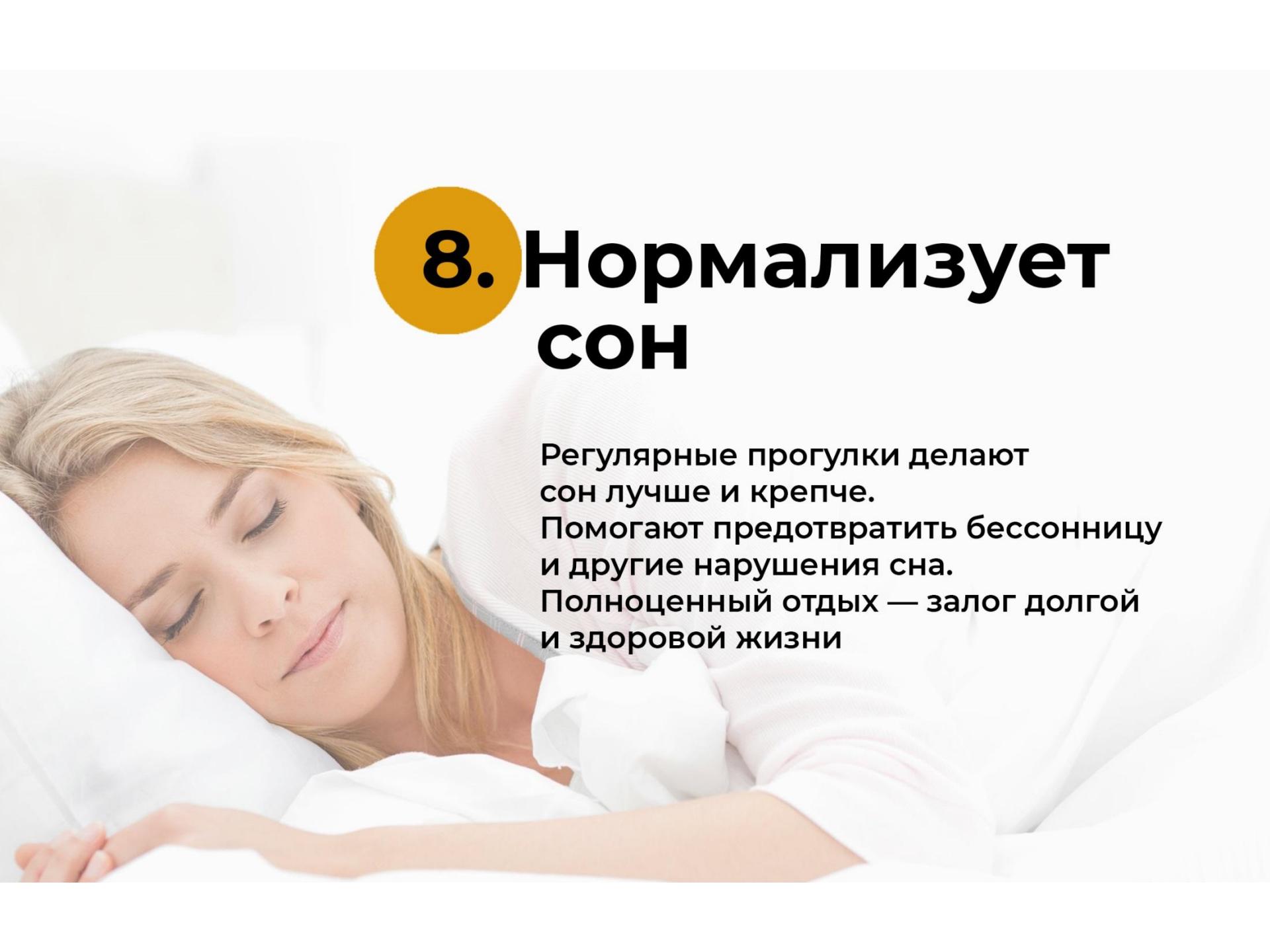


6. Продлит жизнь

Ежедневные тренировки способны продлить жизнь на семь лет.

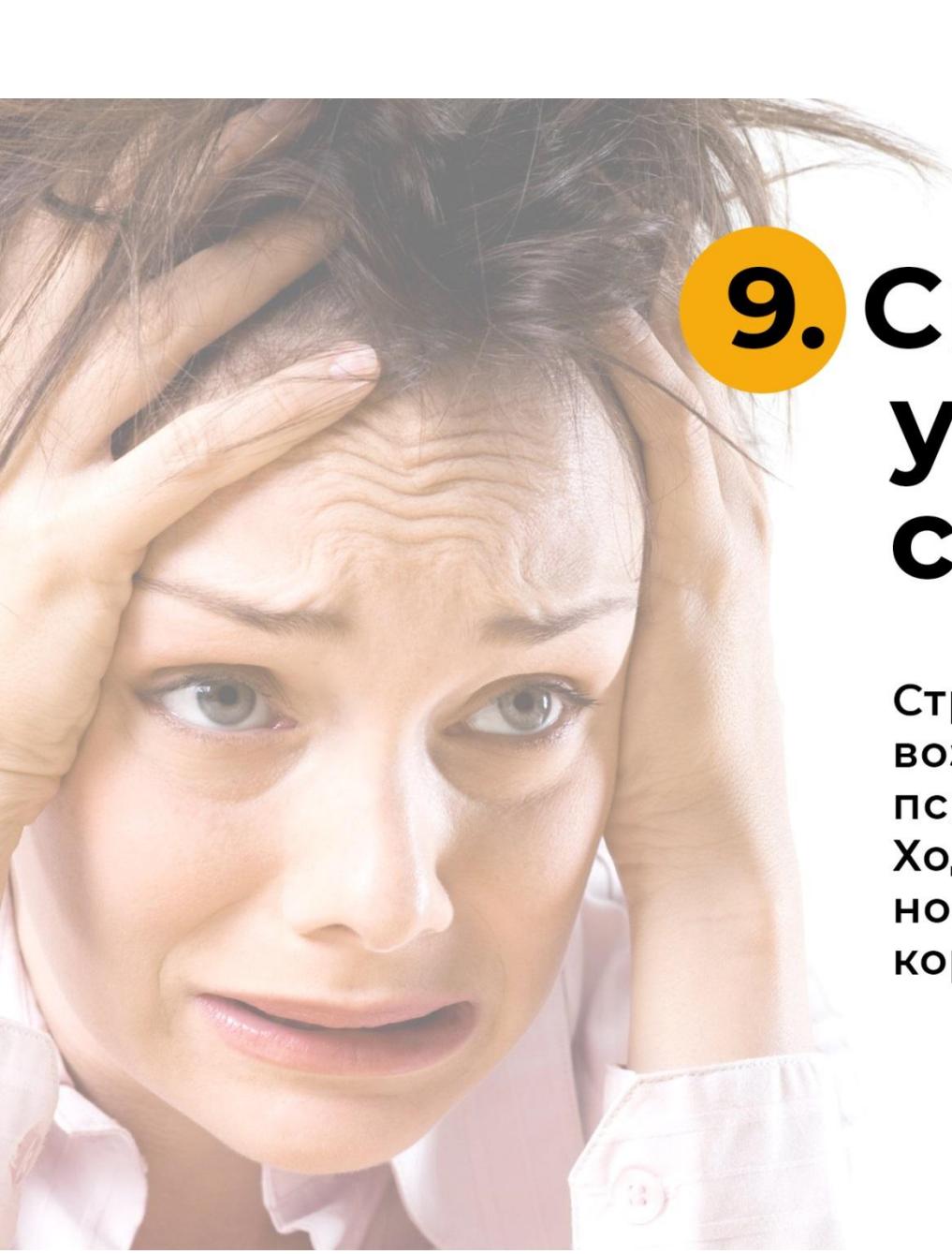
7. Продлит молодость

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

A woman with blonde hair is sleeping peacefully in a bed with white linens. A large yellow circle containing the number '8.' is positioned to the left of the text.

8. Нормализует сон

Регулярные прогулки делают сон лучше и крепче. Помогают предотвратить бессонницу и другие нарушения сна. Полноценный отдых — залог долгой и здоровой жизни



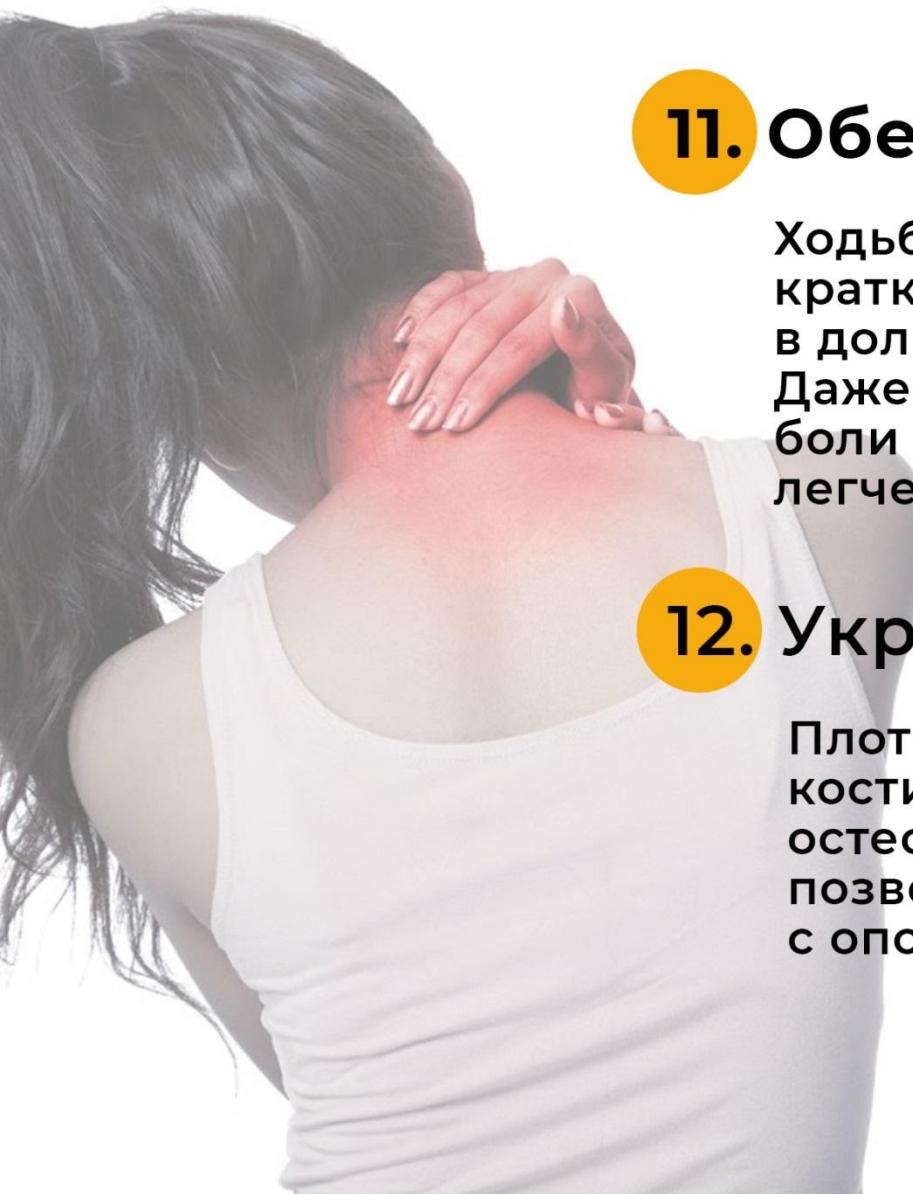
9. Снижает уровень стресса

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 нейправляться

12. Укрепит кости

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



**14. Прогулка с семьей
или друзьями
укрепляет
отношения**



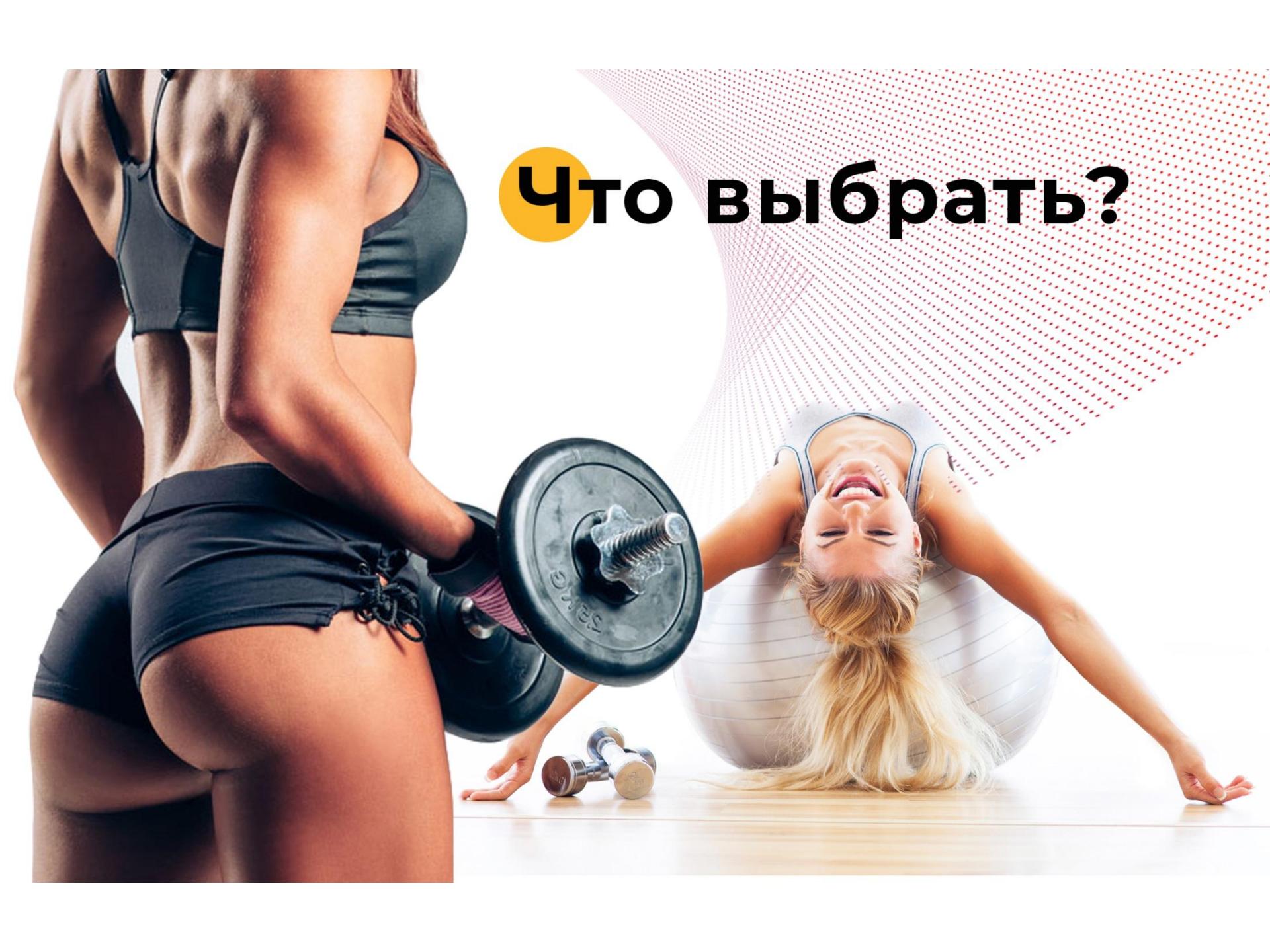
13. Улучшит зрение

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!**

