

A rendszeres gyaloglás hatása az egészségre

A gyaloglás az egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb mozgásforma. Már **napi 20-30 perc séta** is jelentősen hozzájárulhat testi és lelki jóllétünkhöz.



Csökkenti a krónikus betegségek
(pl. szívbetegség, túlsúly vagy diabétesz) **kockázatát**



Javítja a hangulatot, csökkenti a stresszt, segíti a mentális frissességet



Segít a testsúlyszabályozásban és növeli az energiaszintet

Ajánlott gyaloglási mennyiség:

- Hetente legalább 150 perc közepes intenzitású tempós séta.
- Vagy napi 30 perc gyaloglás 5 napon keresztül.
- Kezdőknek már napi 20 perc is pozitív hatású lehet!

Tipp a mindennapokra

Lift helyett válaszd a lépcsőt!

Ha teheted sétálj ebéd után!

Szállj le 1 megállóval korábban a tömegközlekedésről!

Törekedj a napi 10.000 lépés megtételére!