Не менее 30 минут ходьбы в день

Врачи по медицинской профилактике уверяют, что отличный способ улучшения физической формы и здоровья в целом – ходьба.

Регулярные прогулки укрепляют мышцы, кости и суставы, снижая риск любых травм, включая переломы. Ходьба улучшает настроение, помогая справиться с депрессией и тревогой.

Шагая в хорошем темпе, вы развиваете сердце и лёгкие. Доказано: чем больше люди ходят, тем ниже смертность — в любом возрасте. Кроме того, это прекрасный способ сбросить вес. Быстрой ходьбе рекомендуется уделять не меньше 30 минут в день — как можно чаще. Физическую форму улучшают даже 10 минут ежедневной энергичной ходьбы.

Пристрастившись к ходьбе, увеличивайте нагрузку, удлиняя дистанцию или выбирая более трудный маршрут. Чтобы мышцы напрягались больше, не обязательно шагать дольше или быстрее, чем обычно. Достаточно идти в гору, вверх по лестнице или по мягкому грунту, например, рыхлому песку или снегу.

Купите шагомер, фитнес-браслет или установите приложение в телефоне. Постоянно считая шаги, вы следите за уровнем своей активности, пройденным расстоянием, количеством сожжённых калорий. Это позволяет не только вовремя корректировать нагрузки, но и настраивает на успех.

Сколько же шагов нужно делать ежедневно? Мы рекомендуем примерно 8 км. Большую часть вы пройдёте, занимаясь повседневными делами, но надо добавлять к ним минимум 30 минут собственно оздоровительной ходьбы.