

## Pedestrian in motion



## Benefici del camminare

1. **Perderai qualche centimetro del girovita.**
2. Il tuo umore migliorerà.
3. Camminare migliora la digestione.
4. Previene il rischio di cancro.
5. Risparmierai soldi.
6. Il tuo cervello funzionerà meglio.
7. Aumenta la funzione immunitaria.
8. Aiuta a salvare il pianeta.
9. Aumenta la capacità polmonare.
10. Ritarda l'invecchiamento.



# Benefici del camminare

## 1. **Perderai qualche centimetro del girovita.**

Questo perché camminare regolarmente può aiutare a migliorare la risposta del corpo all'insulina, che aiuta a ridurre il grasso della pancia.

## 2. **Il tuo umore migliorerà.**

Sia che ti senta bloccato al lavoro o che tu stia cercando una soluzione a un problema difficile, muoversi è sempre una buona idea. Fare una passeggiata aumenta la creatività!

## 3. **Camminare migliora la digestione.**

Se attualmente prediligi il caffè per mantenere forte il tuo sistema digestivo, preparati a ringraziare la tua passeggiata mattutina. Questo perché una camminata regolare può migliorare notevolmente la mobilità gastrica.

## 4. **Previene il rischio di cancro.**

Uno stile di vita sedentario è una delle cause del cancro. I ricercatori hanno scoperto che camminare può aiutare a ridurre il rischio di cancro.

## 5. **Risparmierai soldi.**

Non dovrai pagare il combustibile né i trasporti. Tutto ciò di cui avrai bisogno sono le tue gambe e una piccola dose di motivazione!

## 6. **Il tuo cervello funzionerà meglio.**

Camminare aiuta a fornire al cervello le quantità necessarie di ossigeno e glucosio che aiutano il cervello a funzionare meglio.

## 7. **Aumenta la funzione immunitaria.**

Camminare almeno 30 minuti al giorno può aiutare a rafforzare le attività delle cellule immunitarie, vale a dire le cellule B, le cellule T e le cellule natural killer.

## 8. **Aiuta a salvare il pianeta.**

Camminare non richiede carburante e non causa inquinamento atmosferico. Libera anche più spazio sulle strade, rendendo i quartieri più piacevoli.

## 9. **Aumenta la capacità polmonare.**

Quando cammini, respiri più ossigeno rispetto a quando sei fermo. Questo scambio di ossigeno e anidride carbonica a un volume maggiore può contribuire ad aumentare la tua capacità polmonare.

## 10. **Ritarda l'invecchiamento.**

I ricercatori hanno scoperto che le persone che si allenano regolarmente ad un'intensità da moderata ad alta in realtà hanno telomeri più lunghi nel loro DNA. Questi forniscono una funzione vitale al corpo proteggendo il cromosoma dal deterioramento.

