

Pedestrian in motion



Korzyści z chodzenia

1. Twoje dzinsy staną się trochę luźniejsze.
2. Twój nastrój się poprawi.
3. Chodzenie poprawia trawienie.
4. Możesz zwalczyć raka.
5. Zaoszczędzisz pieniądze.
6. Twój mózg będzie lepiej funkcjonował.
7. It boosts immune function.
8. Chroni naszą planetę.
9. Zwiększa pojemność płuc.
10. Opóźnia starzenie się.



Korzyści z chodzenia

1. **Twoje dzinsy staną się trochę luźniejsze.**

To dlatego, że regularne chodzenie może poprawić reakcję organizmu na insulinę, co może przyczynić się do zmniejszenia tkanki tłuszczowej brzucha.

2. **Twój nastrój się poprawi.**

Jeżeli czujesz, że stoisz w miejscu w pracy lub szukasz rozwiązania trudnego problemu, dobrym pomysłem jest pójść się poruszać. Spacer może rozbudzić kreatywność!

3. **Chodzenie poprawia trawienie.**

Jeżeli uważasz, że to kawa utrzymuje twój układ pokarmowy w dobrej formie, przygotuj się, aby zacząć za to dziękować porannym spacerom. To dlatego, że regularne chodzenie może znacznie poprawić motorykę żołądka.

4. **Możesz zwalczyć raka.**

Siedzący tryb życia jest jedną z przyczyn raka. Naukowcy odkryli, że chodzenie może pomóc w zmniejszeniu ryzyka zachorowania na raka.

5. **Zaoszczędzisz pieniądze.**

Nie trzeba płacić za benzynę ani żadne środki transportu. Wszystko czego potrzebujesz to twoje własne nogi i odrobina motywacji!

6. **Twój mózg będzie lepiej funkcjonował.**

Chodzenie ułatwia dostarczanie odpowiedniej ilości tlenu i glukozy do mózgu, co poprawia funkcjonowanie mózgu.

7. **It boosts immune function.**

Chodzenie co najmniej 30 minut dziennie może wzmacniać działanie komórek odpornościowych, a mianowicie limfocytów B, limfocytów T i komórek NK.

8. **Chroni naszą planetę.**

Aktywny transport nie wymaga paliwa i nie powoduje zanieczyszczenia powietrza. Sprawia także, że jest więcej wolnej przestrzeni na drogach, dzięki czemu dzielnice stają się przyjemniejsze.

9. **Zwiększa pojemność płuc.**

Podczas chodzenia wdychasz dużo więcej tlenu niż będąc w bezruchu. Taka zwiększona wymiana tlenu i dwutlenku węgla może zwiększyć pojemność płuc.

10. **Opóźnia starzenie się.**

Naukowcy odkryli, że ludzie, którzy regularnie ćwiczą z umiarkowaną do wysokiej intensywności rzeczywiście mają dłuższe telomery w DNA. Zapewniają one podstawową funkcję organizmowi poprzez ochronę chromosomu przed pogarszaniem się.

