

**Вот 7 причин, почему ежедневная прогулка длительностью 30-45 минут вам просто необходима:**

**Ходьба снижает риск заболеть Альцгеймером.**

Хотите верить, хотите нет, но ходьба полезна для вашего интеллекта и для вашего психологического благополучия. Исследование проведенное в Университете Вирджинии показало: у пожилых людей (71 – 93 лет), которые ежедневно проходят более полукилометра, вероятность заболеть Альцгеймером в два раза ниже, чем у людей того же возраста, которые этого не делают.

**Она повышает мышечный тонус.**

Физические упражнения действительно помогают нарастить мышечную массу. Это относится и к ходьбе. Когда вы ходите, вы нагружаете не только мышцы ног, но и мышцы живота.

**Улучшает сердечно-сосудистую систему и снижает кровяное давление.**

Каждый, у кого есть проблемы с сердцем обязательно должен обратиться к доктору. Это очевидно. Но ходьба, может стать хорошей профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

**Способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта.**

Сара Сарна – женский эксперт по здоровому образу жизни. Она утверждает: ходить очень полезно. Привычка длительных прогулок снижает вероятность заболевания раком прямой кишки на 31%. А регулярные пешие прогулки по 10-15 минут несколько раз в день полезны для нормальной перистальтики кишечника.

**После ходьбы улучшается настроение.**

Если у вас нет настроение, то лучший способ справиться с этим – небольшая прогулка. Ученые установили, что у людей, которые совершают 30-45 минутные прогулки минимум 5 раз в неделю, настроение чаще бывает хорошим, чем у тех, кто этого не делает. Кроме того, такие люди реже чувствуют себе подавленными. Неплохо, правда?

**Ходьба помогает контролировать вес.**

Мы уверены, вам будет приятно это узнать: чтобы контролировать свой вес, не обязательно часами потеть в зале. Избавиться от лишнего веса так же легко, как просто выйти на прогулку. Женщины, которые придерживаются стандартной диеты, но при этом ежедневно прогуливаются в течение часа намного быстрее теряют лишний вес.

**Укрепляет кости.**

Ходьба может укреплять кости и суставы. Ходьба может остановить потерю костной массы у людей с остеопорозом. Кроме того, есть исследования, которые доказывают полезность ходьбы для пожилых женщин. Ежедневная получасовая прогулка снижает риск перелома костей тазобедренного сустава на 40%.

**Ходите с удовольствием, при любых погодных условиях, и сможете не только укрепить здоровье, но и пребывать в хорошем настроении!**