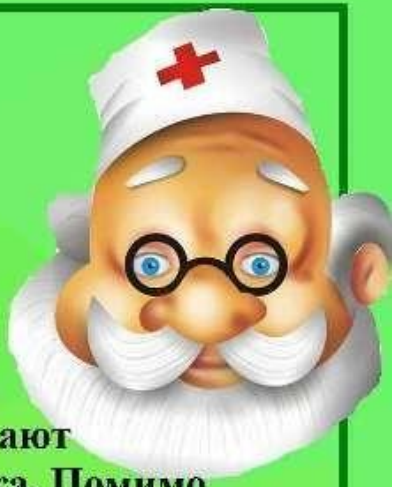
Слагаемые здоровья

Прогулки на свежем воздухе



Прогулки пешком на свежем воздухе оказывают очень полезное влияние на организм человека. Помимо общего укрепляющего воздействия происходит ряд изменений: учащается дыхание, усиливается работа сердца, кровеносная система работает лучше. Как следствие улучшается обмен веществ, выделяется пот, что способствует выведению шлаков из организма.

Кроме этого пешие прогулки укрепляют мышцы всего тела, связки и суставы, опорно-двигательный аппарат в целом. Также они способствуют формированию правильной осанки. Не говоря уже о том, что прогулки пешком, в том случае, если Вы страдаете лишним весом, помогут Вам от него избавиться, сжигая лишний жир. В целом во время ходьбы в организме происходит встряска всех жидкостей. Это происходит всякий раз, когда Вы делаете шаг. Таким образом прогулка предотвратит Ваш организм от элементарного застаивания. Во время прогулки Вы двигаетесь. А движение очень необходимо нашему организму. Это заряжает его энергией, дает ему силу. В результате организм становится выносливее, повышается иммунитет и, как результат, Вы меньше болеете.