**Чтобы быть здоровым!**  
Всего 30 минут в день ходьбы сокращают риск возникновения ишемической болезни сердца, гипертонии, развитие онкологических заболеваний, диабета и депрессии, а также других заболеваний.

Пешие прогулки это:  
**Здоровая сердечно-сосудистая система**. Ходьба улучшает кровообращение,   
**Здоровая дыхательная система**. Спорт снабжает организм большим количеством кислорода, тренирует легкие, очищает дыхательные пути от бактерий.  
**Здоровая нервная система**. Нормализует мозговую деятельность, расслабляет ум, подходит для профилактики депрессии и болезни Альцгеймера. Улучшает работу нервной системы. Успокаивает, уменьшает стресс и тревогу, снимает напряжение.  
**Здоровые органы зрения.** Прогулки снижают внутриглазное давление и риск развития глаукомы.  
**Здоровый кости и крепкие мышцы**. Снижается риск переломов и повышается плотность костей.  
**Здоровая психика.** Ходьба улучшает настроение и концентрацию и придает энергию. Прогулки препятствуют выделению стресс - гормонов. Успокаивают, уменьшают стресс и тревогу, снимают напряжение.  
**Здоровая эндокринная и пищеварительная системы**. Физические нагрузки уменьшают риск развития сахарного диабета 2 типа сжигают калории и улучшают работу кишечника.

Сколько надо ходить? Чтобы держать тело в тонусе, нужно проходить в день не менее 6–7 км, или 8000–10 000 шагов.