



**Человек рождён двигаться и быть активным. Но технологический прогресс делает нашу жизнь всё более комфортной. Как ни парадоксально, это сказывается на здоровье человечества не лучшим образом. Нарушение осанки, расстройства кишечника, проблемы с венами нижних конечностей и органами малого таза - лишь малая доля неприятностей, подстерегающих малоподвижных людей.**

**Можно ли изменить ситуацию? Вполне. Достаточно совершать прогулки пешком.**

### ДЕСЯТЬ ТЫСЯЧ ШАГОВ

Столько необходимо проходить за день. Согласно исследованиям Всемирной организации здравоохранения этого достаточно для поддержания нормальной физической активности человека.

Если в день совершается меньше 5000 шагов, считается, что он ведёт сидячий образ жизни. От 5000 до 7000 шагов в день (без спорта и другой физической активности) - малоэффективный. От 7500 до 9999 - отчасти активный, 10000 и более шагов в день - активный образ жизни.

### ХОДЬБА:

-улучшает работу лёгких (увеличивает их объём и очищает дыхание);

-тренирует сердечно-сосудистую систему (насыщает кислородом кровь, нормализует сердечный ритм) и снижает риск развития сердечной недостаточности, инфаркта, гипертонии, варикоза и других заболеваний;

-снижает стресс и повышает настроение, препятствуя возникновению депрессии;

-стимулирует мыслительный процесс и помогает найти решение различных жизненных задач;

-помогает сбросить лишний вес, способствует сжиганию жировых отложений, а также задействует практически все мышцы ног и брюшного пресса;

-стимулирует кровоснабжение органов малого таза, устраняет застойные явления, минимизирует риски развития простатита и т. п.

### КАК СФОРМИРОВАТЬ ПРИВЫЧКУ ХОДИТЬ

1. Если физическая подготовка оставляет желать лучшего, начните с 2000 - 3000 шагов и увеличивайте количество на 500 каждый день. Можно в это время слушать музыку или аудиокниги.

2. Откажитесь от поездки на лифте и, если есть возможность, транспорте.

3. Прогуливайтесь по улице или хотя бы этажу в обеденный перерыв.

4. По пути с работы выходите из общественного транспорта на одну остановку раньше.

5. Больше гуляйте на свежем воздухе, особенно в тёплое время года. Изучите близлежащие зелёные зоны города (лесопарки, скверы), совершайте небольшие пешие походы. Это не только укрепит здоровье, но и восстановит силы после трудовых будней. Даже короткая прогулка способна подарить заряд бодрости и хорошее настроение, повысить активность и работоспособность.