

De ce aleg să merg cât mai mult pe jos și nu cu mașina?

- ✓ Mersul pe jos este o activitate fizică naturală accesibilă tuturor. Este singura activitate care păstrează sănătatea fizică și mentală într-o formă bună, la orice vârstă. Ușor de practicat, necostisitor și fără riscuri, chiar pentru persoanele în vârstă, mersul pe jos poate fi foarte bine integrat activităților cotidiene.



- ✓ Mersul pe jos dimineața devreme crește pofta de mâncare pentru cea mai importantă masă a zilei: micul dejun. Exercițiile fizice și un mic dejun sănătos te ajută să îți menții greutatea stabilă.
- ✓ Mersul pe jos dimineața devreme te face, de asemenea, să gândești pozitiv în tot timpul zilei. Astfel, poți depăși cu ușurință problemele care pot apărea și vei gestiona mai bine situația.

- ✓ Un important beneficiu al mersului pe jos dimineața constă în faptul că îți reîmprospătează mintea, indiferent dacă ai dormit bine sau nu. Soarele de dimineață și aerul rece stimulează starea de spirit și previne stresul.

