

Mersul pe jos

Se spune că nu e indicat să forțăm organismul când suntem obosiți. Tocmai mișcarea poate fi antidotul împotriva extenuării fizice și, mai ales, psihice.

Cu somn suficient și o alimentație echilibrată, mișcarea este cea care ne ajută să îndepărtăm sindromul oboselei excesive.

Cu toate acestea, persoanele cu probleme serioase de sănătate (deficiențe respiratorii și circulatorii grave, probleme de mobilitate a șoldurilor), trebuie să renunțe la acest obicei sau eventual să participe la activități fizice de grup, într-un cadru supravegheat de specialiști și numai la recomandarea medicului.



Ca să fie cu adevărat sănătos, mersul pe jos trebuie practicat în aer liber și, pe cât posibil, în zone nepoluante. În plus, trebuie să faceți plimbare de plăcere. Admirați natura, purtați o conversație plăcută, eliminați grijile cotidiene. Dacă vi se pare plictisitor, invitați un prieten să vă însoțească sau pe cineva din familie.

Astfel, veți lucra concomitent pentru sănătatea și moralul dumneavoastră.

