

## Sportul care nu costă nimic: mersul pe jos

Cea mai importantă calitate a mersului pe jos este aceea că poate fi abordat de oricine, oricât de scăzută ar fi capacitatea sa de efort. Mersul pe jos poate fi făcut în orice sezon și în orice loc, acest exercițiu fizic necesită resurse minime de voință, mersul fiind într-o bună măsură un act reflex.

Mersul pe jos practicat sistematic (45 de minute de mers în pas viu, la aer curat) produce efecte benefice în organism:



Chiar la ore bune după o repriză de mers pe jos, efectele vor continua să apară. După efort, scoarța cerebrală va elibera hormoni care induc senzația de relaxare, tensiunea arterială se va regla în mod natural, somnul va fi mult mai odihnitor, senzațiile de anxietate se vor reduce în intensitate, iar celulele sistemului imunitar vor fi mai active. Prin **repetiția** acestui tip de efort, gradul nostru de sănătate va crește, dar și echilibrul emoțional va fi mai bun.