

Tu cât timp mergi pe jos zilnic?

Cât timp e necesar să mergi pe jos într-o zi?

Oamenii sedentari fac circa 3.000 pași pe zi. Dacă mergi în plus 45 minute/zi, ca parte a rutinei cotidiene și ieșii la o plimbare alertă de 15 minute după dejun sau cină, veți ajunge cu ușurință la 10.000 pași.

Echivalentul în pași a anumitor exerciții fizice:

- ✓ un minut pedalat pe bicicletă = 150 pași;
- ✓ un minut înot = 96 pași;
- ✓ un minut yoga = 50 pași.

