Ключевой момент для поддержания здоровья — это не количество шагов, а сосредоточение внимания на целях в области здоровья и фитнеса, стремление добавить больше активности в свой день.

Вместо того, чтобы пытаться пройти 10 тысяч шагов в день, делайте просто больше шагов, чем накануне. Если человек ведёт малоподвижный образ жизни, то для него даже 3 тысячи шагов станут прогрессом.

Попытайтесь включить физические упражнения в свой график. Это важнее, чем тренироваться дольше и делать произвольное количество шагов.

Увеличение количества шагов в день также может улучшить ваше здоровье, но это не обязательно улучшит уровень физической подготовки. Лучше сочетайте это увеличение с различными типами упражнений.

Также 10 тысяч шагов в день могут вас приблизить к снижению веса, но этого будет для похудения недостаточно.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены