

Знаете ли вы, что обычная ежедневная ходьба может сильно повлиять на здоровье? Мег Андерсон, сертифицированный персональный тренер NASM и основательница Pink & Powerful, назвала пять вещей, которые происходят с телом при регулярных прогулках пешком.

**Снижение веса.** Ходьба позволяет создать дефицит калорий, который нужен для сжигания жира. Также вы сожжёте во время прогулок больше килокалорий, чем думаете, особенно в сочетании с осознанным питанием и силовыми тренировками. За 30 минут вы можете избавиться от 100-150 ккал в зависимости от темпа ходьбы.

**Улучшение гормонального здоровья.** Научно доказано, что ежедневная ходьба улучшает регуляцию сахара в крови, поддерживает чувствительность к инсулину, снижает уровень гормона стресса кортизола. Ходьба после еды может уменьшить скачки уровня глюкозы в крови. Это играет решающую роль в здоровом обмене веществ.

**Улучшение психического здоровья.** Во время ходьбы высвобождаются эндорфины – вещества, которые улучшают настроение и дают чувство благополучия. Известно, что регулярная ходьба улучшает концентрацию, снижает уровень тревожности.



Shutterstock

**Укрепление сердца.** При ежедневной ходьбе сердечно-сосудистая система становится выносливее, понижается кровяное давление в состоянии покоя. Регулярные прогулки также увеличивают приток крови, укрепляют сердце.

**Повышение уровня энергии и скорости восстановления мышц.** Ходьба улучшает кровоток. Это способствует восстановлению мышц, уменьшает скованность. Особенно важно это, если вы много сидите или если поднимаете тяжести. Кроме того, регулярная ходьба помогает спать глубже, лучше двигаться, чувствовать себя в целом энергичнее.

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