

Gyalog az egészségért...



Ahhoz, hogy az ember megőrizze egészségét és fizikai erőnlétét, naponta 10-12 ezer lépést kellene megtennie. Többségünk naponta átlagosan 4-5 ezer lépésnél nem tesz meg többet. A munkahelyünkre autóval megyünk, mozdulatlanul ülünk a kanapén – tévét nézünk. Hamarosan elfelejtjük a mozgás szépségét. A testmozgás hiánya pedig óhatatlanul betegségek kialakulásához vezet, mindenekelőtt szív- és érrendszeri problémákhoz, amelyek napjainkban az első helyen állnak a világon a betegségek listáján.

[Bővebben>>>](#)