



Το περπάτημα είναι

υγεία. Περπατάτε 20 λεπτά τουλάχιστον την ημέρα με γοργό ρυθμό. Είναι ακόμα πιο καλό και από το τρέξιμο γιατί γυμνάζεται όλο το σώμα. Το περπάτημα καίει τα λίπη, σας διατηρεί σε φόρμα, είναι καλό για την καρδιά σας, αυξάνει την ροή του αίματος στα πόδια και ακόμα αποτρέπει τα κρυολογήματα. Δοκιμάστε να περπατάτε με γοργό ρυθμό για 20 λεπτά τουλάχιστον καθημερινά και ζήστε μία υγιεινή ζωή.

Πηγή: ikypros.com