

19 Ιουλίου 2016

# Περπατήστε πιο συχνά ξυπόλυτοι!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



[e7c31270d4edaa92\\_barefoot-walking.xxxlarge\\_1-465x310](#)

Το να περπατάμε ξυπόλυτοι έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία, τη διάθεση και το παράστημά μας!

Σύμφωνα με ειδικούς, περπατώντας ξυπόλυτοι αποκτάμε καλύτερη στάση του σώματος, βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και νιώθουμε πιο ελεύθεροι και χαρούμενοι.

Επίσης, μειώνεται η πιθανότητα να αποκτήσουμε κάλους ή μύκητες στα νύχια !

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)