



10 тысяч шагов
для здоровья сердца

Знаете, какое самое простое и приятное лекарство для сердца? Обычная прогулка! Не нужен абонемент в зал или специальная подготовка. Нужны только вы и удобная обувь.

Прогулка быстрой ходьбой всего 30-40 минут в день творит чудеса:

- Тренирует сердечную мышцу. Сердце учится работать эффективнее, перекачивая больше крови без лишней нагрузки.
- Снижает давление. Регулярная активность помогает сосудам оставаться эластичными и расслабленными.
- Борется с «плохим» холестерином. Ходьба помогает нормализовать уровень холестерина, не давая образовываться бляшкам в сосудах.
- Помогает держать вес под контролем. А это — прямая разгрузка для вашего сердца.

Как это работает против инфаркта и инсульта?

Всё просто: главные виновники этих грозных болезней — гипертония, холестериновые бляшки и стресс. Ходьба одновременно борется со всеми тремя факторами! Она — лучшая природная профилактика, которая к тому же поднимает настроение.

Вывод: Ваше сердце не просит многого. Подарите ему сегодня небольшую прогулку. Пройдитесь пешком с работы, выйдите на остановку раньше или просто прогуляйтесь в парке перед сном.

Ваше сердце скажет вам «спасибо»!