

# ВАШЕ ТЕЛО ВО ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ

## МОЗГ

Двухчасовая прогулка 2 раза в неделю сократит риск инсульта на 20% и увеличит мозговую активность, повысив тем самым ваши интеллектуальные и творческие способности

## НАСТРОЕНИЕ

40 минут прогулки в день простимулирует нормальный обмен веществ и сократит симптомы депрессии на 36%

## КОСТИ

4 часа в неделю укрепит ваши кости и сократит риск переломов на 46%

## ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ

Минимум 5000 шагов день снижает риск диабета на 29%, 15 минут прогулки после еды снижает уровень

## ЖИЗНЬ

75 минут активной прогулки в неделю увеличит вашу жизнь как минимум на 2 года

## СЕРДЦЕ

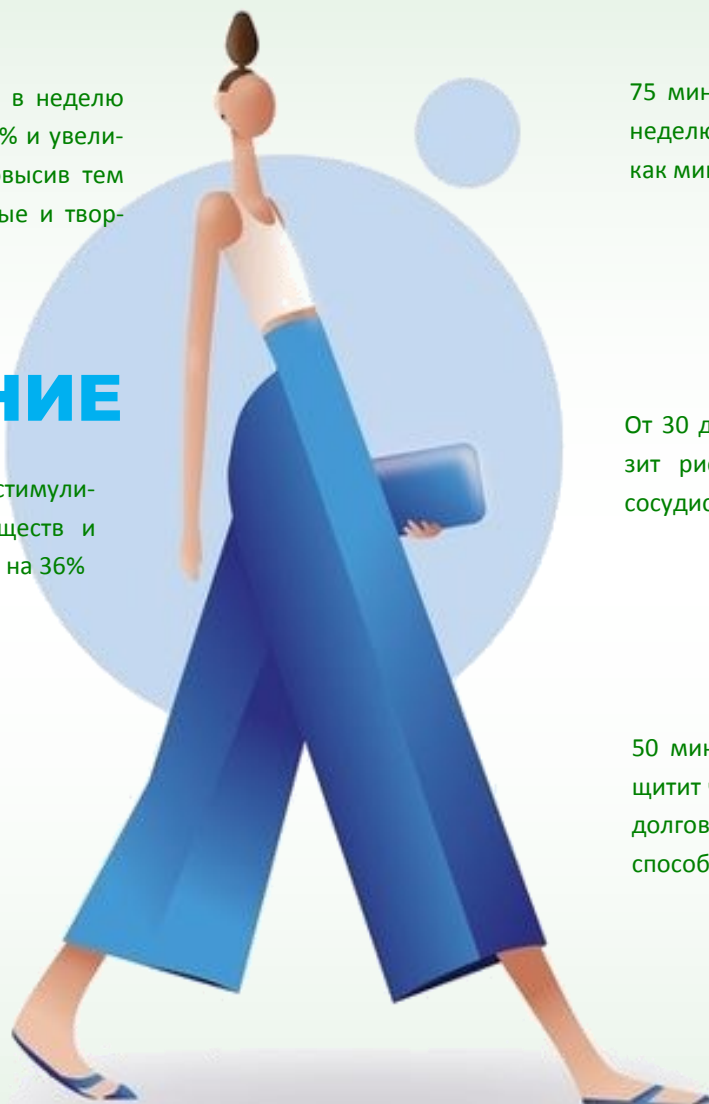
От 30 до 60 минут в день снизит риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

## ПАМЯТЬ

50 минут 3 раза в неделю защитит часть мозга, связанную с долговременной памятью и способностью к планированию

## ВЕС

Ежедневная часовая прогулка сократит риск появления лишнего веса на 50%



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И ЖИВИТЕ АКТИВНО!**

