

# 12 előnyös lépés

Tények a sétáról

1. Testzsírcsökkenő hatással bír.
2. Karbantartja az izmokat.
3. Ellenállóbbá tesz a fáradékonysággal szemben.
4. Heti 2-4 óra tempós séta felére csökkenti a szívroham esélyét.
5. Serkenti az anyagcsere folyamatokat.
6. Csökkenti a stresszt.
7. Javítja a hangulatot.
8. Alacsony intenzitású, mindenki számára végezhető mozgásforma.
9. Csökkenti a sérülések kialakulásának esélyét.
10. Növeli az önbecsülést.
11. Csökkenti a magas vérnyomás kialakulásának esélyét.
12. A rendszeres séta fejleszti az izomzatot.



SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFÉKTETÉS A JÖVŐBE