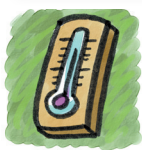




## Предимства на ходенето и пешеходния туризъм

Ходенето пеша и пешеходният туризъм са подходящи за хора от всички възрасти и този начин на придвижване няма противопоказания. С тази физическа активност може да се започне на всяка възраст. За хора в напреднала възраст ходенето често е единственият достъпен начин за упражнения и спорт, помагачи за подобряване и поддържане на здравето. Ходенето има много положителен ефект върху дихателната и сърдечно-съдовата система – кръвта обогатява по-интензивно с кислород вътрешните органи, което е полезно за цялото тяло. Намалява нивото на холестерол. Ходенето има благоприятен ефект върху храносмилателния тракт, прави по-добро и по-бързо смилането на храната и допринася за отстраняването на токсините от тялото. Вечерните разходки предразполагат към по-здрав сън. Ходенето е отличен естествен антидепресант, облекчава стреса, повдига настроението, енергизира тялото. Не трябва да забравяме: ходенето е незаменимо в борбата с наднорменото тегло и допринася за забавяне на процеса на стареене.

Най-важните правила са:



### Редовност

Разхождайте се редовно, независимо от сезона или времето.



### Удоволствие

Ходенето трябва да е забавление, а не източник на болка или дискомфорт.



### Натоварване

Увеличете издръжливостта си постепенно, като започнете с по-лесни терени на къси разстояния.



### Времетраене

Обикновено една добра разходка трябва да продължи поне 30 до 40 минути.

Не забравяйте: Ходенето е най-простия и достъпен начин да подобрите здравето си. Всичко, което е необходимо в допълнение, са правилно хранене, добра хигиена и здрав сън!