МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЯТЛОВСКИЙ РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

*«ТЕПЕРЬ 10 000 ШАГОВ КАЖДЫЙ ДЕНЬ…»*

*В чём же заключается польза 10000 шагов в день?*

Такое занятие очень полезно для дыхательной системы, ведь при активной ходьбе дыхание учащается, лёгкие лучше наполняются кислородом и активнее работают, значит, увеличивается их объём, что очень полезно.

Это отличная тренировка **сердечно-сосудистой системы.** Во время движения сердце начинает сокращаться более часто и активно, сосуды наполняются кровью, их тонус повышается, а также нормализуется артериальное давление.

Совершив пешую прогулку на свежем воздухе, вы сможете избавиться от плохих мыслей, **снять стресс** и получить массу положительных эмоций.

**Ходьба поможет похудеть**, ведь такое занятие способствует сжиганию жировых отложений, а также задействует разные мышечные группы, включая практически все мышцы ног и брюшной пресс.

Особенно важно делать **10 тысяч шагов ежедневно женщинам**, так как ходьба значительно улучшает кровоснабжение органов малого таза. И это не только защищает от болезней гинекологического характера, но и налаживает работу репродуктивной системы.

**Ходить полезно и мужчинам**, так как это занятие обеспечивает приток крови к органам репродуктивной системы, устраняет застойные явления, минимизирует риски развития простатита и других заболеваний.

Ходить полезно людям, чья профессия **связана с умственной деятельностью**. Ходьба – это способ отвлечься и дать мозгу отдохнуть. Поэтому вместо лежания на диване лучше совершить пешую прогулку, она будет гораздо более полезной.

**Это полезно и для пищеварения**, так как совершаемые движения обеспечивают мягкую стимуляцию перистальтики стенок кишечника, что позволяет решить такую неприятную и деликатную проблему как запоры.

***Вы сможете ускорить обмен веществ, а нормальный метаболизм – это гарантия стройной фигуры и здоровья.***  
ПУСТЬ 10 ТЫСЯЧ ШАГОВ В ДЕНЬ ПОДАРЯТ ВАМ УДОВОЛЬСТВИЕ, СТРОЙНОСТЬ И КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!

Разработал: валеолог Н.И.Юреня,

тираж 250 экз.