



VAIKŠČIOTI MALONU IR SVEIKA

 **20** Vaikščiojimas kasdien po 20 min, per metus sudegina 3 kg kūno riebalų

 **45** Vaikščiojimas kasdien po 45 min, padidina atsparumą peršalimo ligoms

 **1** 1 minutė vaikščiojimo gyvenimą pailgina 1,5-2 minutėmis

 **20** Aktyvus vaikščiojimas po 20-25 min kasdien, gyvenimo trukmę gali pailginti iki 7 metu.



DEMENCIJA

Senjorai, kurie per savaitę nueina 10-14 km, ženkliai sumažina demencijos ir kitų protinių sutrikimų riziką.



CUKRINIS DIABETAS

Vaikščiojimas po 30 min 4 kartus per savaitę, riziką sirgti cukriniu diabetu sumažina beveik 60 proc.



ŠIRDIES SUTRIKIMAI

Vaikščiojimas po 30 min 5 kartus per savaitę sumažina širdies ligų riziką, mažina stresą, cholesterolio kiekį bei kraujo spaudimą.



OSTEOPOROZĖ

Vaikščiojimas gerina judėjimo funkciją, stiprina kaulų sistemą, mažina osteoporozės riziką, gerina nuotaiką, bei gyvenimo kokybę.



DEPRESIJA

Vaikščiojimas skatina endorfinų (laimės hormonų) išsiskyrimą, padeda atsipalaiduoti, saugo nuo nerimo ir depresijos.

NUEINANT 10 KM PER SAVAITĘ ALZHAIMERIO LIGOS RIZIKA SUMAŽINAMA PERPUS.



VAIKŠČIOJIMAS GERINA VIRŠKINIMĄ, PADEDA KOVOTI SU ANTSVORIU, MAŽINA NUOVARGJ, SUTEIKIA ENERGIJOS.



VAIKŠČIOJIMAS AKTYVINA SMEGENŲ DARBĄ. AKTYVIEMS VAIKAMS LENGVIAU SEKASI MOKYTIS.



VAIKŠČIOJIMAS SUMAŽINA RIZIKĄ SIRGTI KRŪTIES VĖŽIU 60 PROC.



MOTERIMS, KURIOS REGULIARIAI VAIKŠTO, GAUBTINĖS ŽARNOS VĖŽIO IŠSIVYSTYMO RIZIKA SUMAŽĖJA 31 PROC.

