Pozitivni učinki hoje na zdravje

V sredo 6.7. se bomo v okviru projekta »Živim in delam zdravo« peš podali do Šenturške Gore. Premagali bomo 300 m nadmorske višine, hoje je približno 45 minut v eno smer. Dobimo se ob 14h pri recepciji. Vabljeni v čim večjem številu, da skupaj odkrijemo pozitivne učinke hoje.



Hoja je relativno nezahtevna, zanjo ne potrebujete veliko opreme in tudi ne znanja pa še izvajate jo lahko kjerkoli in kadarkoli. In kar je najpomembnejše – hoja ima tudi izjemno pozitiven učinek na zdravje.

Krepi srce - vsaka aktivnost, ki pospeši srčni utrip in pospeši pretok krvi po telesu, je dobra za krepitev srca in ožilja obenem pa tudi znižuje možnosti za razvoj številnih bolezni.

Lahko pomaga pri preprečevanju osteoporoze - hoja spodbuja in krepi kosti ter tudi povečuje njihovo gostoto, kar je še posebej pomembno za ženske.

Izboljšuje razpoloženje - vadba vas bo kot prvo prijetno poživila, zbistrila misli ter poskrbela tudi za boljše razpoloženje.

Pomaga pri izgubi odvečnih kilogramov in/ ali ohranjanju želene teže - še posebej pa je primerna za tiste, ki z vadbo šele začenjate in za zahtevnejše aktivnosti nimate dovolj kondicije. S hojo boste slednjo zagotovo pridobili, obenem pa tudi izgubili kar nekaj kalorij in tudi odvečne kilograme ter ob tem tudi okrepili mišično maso in tonus telesa.

Viri: http//lifestyle.enaa.si