

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

**Шагаем
навстречу здоровью:
полезные свойства
прогулок**





Стимулируют работу мозга

Регулярные прогулки улучшают память, способствуют усвоению информации и даже стимулируют изобретательность. Учёные выяснили, что **6–15 минут** ходьбы в день **на 60% повышают творческий потенциал.**





Укрепляют здоровье

Ходьба пешком способствует **улучшению кровообращения, укреплению мышц и костей, положительно влияет на дыхательную систему.**





Нормализуют сон

Полноценный отдых — ключ к долгой и здоровой жизни. Регулярные **пешие прогулки** помогают **избавиться от проблем со сном.**





Улучшают настроение

Ходить пешком полезно не только для здоровья физического, но и **психического**.

Во время спокойной прогулки вы расслабляетесь, а в организме вырабатывается **гормон счастья — серотонин**.

