De ce este indicat sa mergi pe jos timp de 30 de minute in fiecare zi

Un articol de Cristian Iacov

In Japonia, Shinrin-yoku – in traducere „baia de arbori” – reprezinta actul de mers pe jos in natura pentru a reduce stresul si a te relaxa. Aristotel isi tinea lectiile de filozofie in natura, predandu-le adeptilor si invataceilor in timp ce mergea.

Mersul pe jos este probabil una dintre cele mai subestimate forme de exercitiu fizic, desi nu implica niciun fel de costuri, are efecte energizante si imbunatateste sanatatea cardiovasculara.

Aceste beneficii au fost constientizate si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com