**А вы правильно ходите?**  
Чтобы тренировки от ходьбы приносили максимум пользы, нужно ходить правильно:  
• Держи голову выше, словно к макушке привязана веревка, которая тянет тебя вверх.  
• Распрями плечи и втяни живот.  
• Корпус держи прямо. Не сутулься, не горбись и не наклоняйся вперед, это может вызвать нагрузку на мышцы спины.  
• Держи плечи опущенными и отведенными назад.  
• В шагу участвует вся стопа от пятки до носка.  
• Руки двигаются плавно вперед и назад по бокам.  
• Выбирай удобную обувь.  
• Смотри вперед, а не вниз или в телефон.  
• Не делай слишком больших шагов и не вращай бедрами.  
  
**В чем преимущества правильной ходьбы?**  
- Укрепляет сердечно-сосудистую иммунную и дыхательную системы, мышцы, позвоночник и суставы, повышает плотность костей, уменьшает риск переломов и диабета.  
- Снижает внутриглазное давление, риск развития глаукомы.  
- Нормализует мозговую деятельность, расслабляет ум, подходит для профилактики депрессии и болезни Альцгеймера.  
- Улучшает работу нервной системы. Успокаивает, уменьшает стресс и тревогу, снимает напряжение.  
- Сжигает лишние калории и улучшает пищеварение.  
  
**Сколько надо ходить?** Чтобы держать тело в тонусе, нужно проходить в день не менее 6–7 км, или 8000–10 000 шагов.  
Начни ходить пешком уже сегодня!