

## **Drodzy Uczniowie!**

Ponieważ od dłuższego czasu większość z Was nie wykazuje żadnej aktywności fizycznej z powodu zdalnego nauczania, proponuję zainstalować aplikację Krokomierz i codziennie zrobić chociaż 8000 kroków.

Korzyści ze spacerowania:

1. Chodzenie poprawi twój nastrój
2. Przewietrzysz umysł.
3. Pomoże ci spalić kalorie i stracić wagę
4. Zredukuje ryzyko chorób przewlekłych
5. Może opóźnić wystąpienie żylaków
6. Poprawi twoje trawienie
7. Twoje pozostałe cele zaczną się wydawać bardziej osiągalne
8. Chodzenie może pomóc ci poczuć się bardziej kreatywnym
9. Może pomóc złagodzić ból stawów
10. Może zwiększyć twoją odporność
11. Może nawet pomóc ci żyć dłużej

Poniżej link do aplikacji:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.steptracker.calorieburner.stepcounter&hl=pl&gl=US>

Aplikacja liczy kroki zawsze, kiedy masz telefon przy sobie. Nie musisz nic włączać ani wyłączać.





# spacer dla ZDROWIA



**1 minuta**  
WYDŁUŻA ŻYCIE  
O 1,5 - 2 MINUTY



**20 minut**  
SPALA PONAD  
3 KG TŁUSZCZU  
ROCZNIE



**30 minut**  
MOŻE ZMNIJSZYĆ  
OBJAWY DEPRESJI  
AŻ O 36%.



**45 minut**  
ZMNIJSZA RYZYKO  
PRZEZIEBIENIA  
O 50%.



ZMNIJSZA RYZYKO  
CHOROŚ SERCA, REDUKUJE  
STRES, POZIOM CHOLESTEROLU,  
OBNIŻA CIŚNIENIE KRWI



POMAGA ZRZUCIĆ ZBĘDNE  
KILOGRAMY, POPRAWIA SYLWETKĘ  
I KONDYCJĘ



WZMACNIA ZDROWIE SENIORÓW  
ZMNIJSZA RYZYKO CHOROŚ  
WIEKU PODESZŁEGO,  
NP. DEMENCJI



DOTLENIA ORGANIZM  
PRZYSPIESZA  
METABOLIZM, WZMACNIA  
ODPORNOŚĆ, RELAKSUJE

WZMACNIA KOŚCI, STAWY  
I MIĘŚNIE



ZMNIJSZA RYZYKO  
ZACHOROWANIA NA CUKRZYCĘ,  
NOWOTWORY, OSTEOPOROZĘ

zdrowie • tvn