**Польза прогулок на свежем воздухе**

Прогулки и физическая активность на свежем воздухе - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Для такого занятия не потребуются специальное оборудование или спортивная форма: одежда и обувь просто должны быть удобными для ходьбы. Мы расскажем о пользе ежедневных пеших прогулок и почему стоит больше ходить.

Прогулки и физическая активность на свежем воздухе способствуют:

* Улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Увеличивается приток кислорода к клеткам, что положительно влияет на работу всех систем нашего организма. Благодаря этому снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, таких как артериальная гипертония, инфаркт миокарда и инсульт.
* Укреплению опорно-двигательного аппарата. Пешие прогулки, бег, велосипедные поездки и другие виды активностей на открытом воздухе способствуют развитию мышц и костей, улучшению координации движений и равновесия, а также укреплению суставов.
* Улучшению концентрации внимания и памяти. В ходе исследования, проведённом в Мичиганском университете, выяснилось следующее: прогулки помогают улучшить показатели памяти и внимания на 20%.
* Улучшению сна. Занятия физическими упражнениями на открытом воздухе помогают регулировать циркадные ритмы организма, что позволяет лучше засыпать и спать крепче.
* Позитивному настроению. Ходьба может быть полезна не только для физического здоровья, но и для психологического самочувствия. Во время прогулки снижается выработка гормонов стресса — адреналина, норадреналина и кортизола. Прогулка также способствует процессу выработки эндорфинов, которые отвечают за ощущение счастья. Пешие прогулки на свежем воздухе - простой способ поднять настроение и легче справляться со стрессовыми ситуациями.
* Сжиганию калорий. Регулярная ходьба пешком может заменить активные занятия спортом, быть полезной для похудения и поддержания физической формы. Ежедневные прогулки позволяют ускорить сжигание калорий и сделать фигуру более подтянутой без дополнительных упражнений.
* Значительному приливу энергии, который сохраняется ещё в течение нескольких часов после прогулки. Поэтому, когда в середине наступает сонливость, глаза закрываются, можно попробовать пересилить себя и отправиться гулять.
* Борьбе с инфекциями. Доказано, что когда иммунная система адаптируется к холоду, ее способность бороться с инфекциями становится сильнее.
* Укреплению иммунитета. Пешие прогулки вне зависимости от погоды могут способствовать более размеренному и глубокому дыханию, поддержанию крепкого иммунитета. Они являются простым способом закаливания организма.

**Сколько нужно гулять на свежем воздухе?** Средняя продолжительность прогулки пешком должна составлять более 20 минут. Оптимальное время для прогулок - утро или вечер. Если не хватает свободного времени для прогулки, можно пройтись на работу или учебу пешком - это приятнее длинных поездок в общественном транспорте. Аналогичным способом можно возвращаться домой. Если добираться слишком долго, можно выходить на 2–3 остановки раньше обычного и быстрым шагом идти на работу/домой.

Проводите больше времени на улице, наслаждайтесь природой и поддерживайте свое здоровье!