

Gesund von Kopf bis Fuß – Gehen ist die beste Medizin!

Spazieren Sie in ein gesünderes Leben ...

Wenn Sie einen Gang um den Block machen, vielleicht einen Spaziergang an der Ach ... allein, mit der Familie oder mit Freunden.

Sie entdecken Neues, genießen die frische Luft und beugen so Wohlstandskrankheiten vor. Sie verlängern Ihre Lebenserwartung und verbessern Ihre Lebensqualität.

Täglich 30 Minuten einfaches Gehen im Freien hilft Ihnen gesund zu bleiben!
Schritt für Schritt – Sie beginnen langsam und steigern mit der Zeit das Tempo und die Ausdauer.

... macht die Adern frei:

mit der Zeit sinkt sogar der Blutdruck, es steigert das gute HDL-Cholesterin und senkt das schlechte LDL Cholesterin, die Muskelaktivität baut das Cortisol, das Stresshormon ab.

... entlastet den Kreislauf:

durch das regelmäßige Gehen werden die Muskeln gestärkt, der Körper wird insgesamt leistungsfähiger – das Herz wird entlastet.

...stärkt den Rücken und schützt die Gelenke vor Verschleiß:

gleichmäßige Bewegung, wie das Gehen unterstützt die Versorgung unserer Gelenke und Knorpeln und beugt auch Entzündungen vor und hält die Bandscheiben stabil. Selbst beim zügigen Gehen werden die Gelenkknorpel nicht abgenützt, es kann sogar Gelenksschmerzen lindern.

... senkt das Risiko zu erkranken und stärkt das Immunsystem:

es senkt das Krebsrisiko, beugt auch der Gehirnkrankheit Alzheimer vor, hilft bei Depressionen und unterstützt den Körper bei Diabeteserkrankung Typ II ...
Denn beim regelmäßigen, zügigen Gehen wird die Fettverbrennung angeregt und gleichzeitig Muskelmasse aufgebaut, was die Zuckerverarbeitung durch die Muskeln verbessert.

Sie gewinnen ein längeres, gesünderes und glücklicheres Leben...

7 Tage x 30 Minuten ist Ihre Formel.

Viel Freude dabei!