



Το περπάτημα μπορεί να συγκριθεί με το τρέξιμο;  Η απάντηση είναι Ναι.

Οποιαδήποτε μορφή άσκησης είναι φυσικά ωφέλιμη για την υγεία μας.

Το περπάτημα μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματικό όσο και το τρέξιμο όσον αφορά στη μείωση της χοληστερόλης, της αρτηριακής

πίεσης και στη μείωση της πιθανότητας εμφράγματος.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να ξεκινήσεις την ημέρα σου είναι να βγεις μια βόλτα για περπάτημα, μια άσκηση χαμηλής

έντασης, δηλαδή, που όχι μόνο θα σε βοηθήσει να χάσεις βάρος, αλλά θα σε απαλλάξει από το άγχος της ημέρας που ξεκινά.

Σύμφωνα με έρευνες, το περπάτημα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος μειώνοντας, έτσι, τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

**Το περπάτημα μπορεί να συγκριθεί με το τρέξιμο;**

---

**Επιπλέον, με 30 λεπτά βηματισμού μπορείς να κάψεις μέχρι και 250 θερμίδες.**

**Εάν θέλετε όμως να χάσετε βάρος το τρέξιμο είναι προτιμότερο.**