

فوائد المشي

المشي هو واحد من أبسط أنشطة الحياة وأكثرها مرونة. يساعدك على الحصول على اللياقة البدنية و التواصل الاجتماعي واستكشاف الخارج والاسترخاء.

الفوائد الصحية للمشي كثيرة. وهي:

- يحسن تدفق الدم
- يخفض ضغط الدم
- يقلل من أمراض القلب
- يجعل القلب أقوى
- يساعد في إنقاص الوزن
- يساعد على النوم
- يقلل من التوتر ويرفع من مزاجك

كيف يمكنني البدء؟

ابدأ بهدف صغير مثل المشي لمدة 5 إلى 10 دقائق، مرتين في اليوم. اجعلها عادة يومية. وفكر في استخدام عداد الخطوات لمعرفة عدد الخطوات التي تمشيها. حدد هدفًا لزيادة خطواتك- هدف خطواتك.

تحويل الخطوة

الخطوات	مسافة
200	مبنى المدينة 1
200-2,500	1 ميل
10,000	4-5 أميال

هل لديكم أسئلة؟

اتصل بخط استشارات الممرضات على مدار 24 ساعة

نحن هنا لمساعدتك

الإنجليزية: 8750-275 (888)

الإسبانية: 3537-648 (866)

