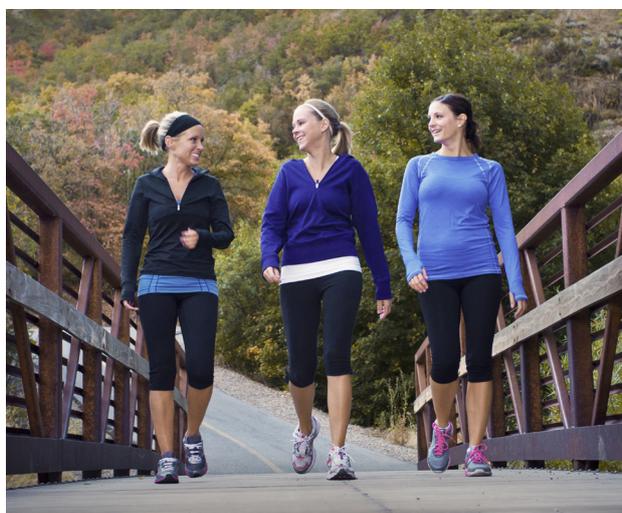


## Camminare, una pratica per l'equilibrio del corpo e della mente.

Camminare è un'attività che può essere svolta in autonomia, ovunque ed è alla portata di tutti. Possiamo camminare in città, nei parchi oppure fuori città. Non costa nulla e dà grandi benefici al corpo e alla mente.

**Per mantenerci in forma** non è necessario essere degli atleti, al contrario, basta compiere ogni giorno delle piccole azioni che ci fanno stare bene. Una di queste è **camminare**. La camminata è un'attività semplice ed economica, praticabile a ogni età, in qualsiasi momento della giornata, da soli o in compagnia. La camminata è un'attività semplice ed economica, praticabile a ogni età, in qualsiasi momento della giornata, da soli o in compagnia.



Ma **cosa succede al nostro organismo quando si cammina?** Un'andatura a passo costante tenuta per almeno 30-40 minuti **aiuta il corpo a irrobustire** e mantenere il tono dei muscoli e a bruciare calorie.

Con l'attività motoria **viene stimolata la circolazione sanguigna**, per questo motivo camminando preveniamo l'ipertensione, le vene varicose e teniamo bassa la curva glicemica, contrastando così il diabete e il sovrappeso. Inoltre, quando camminiamo, il nostro cervello sviluppa endorfine, sostanze chimiche che donano un **senso di benessere** e diminuiscono il livello di stress, liberandoci da disturbi come ansia, depressione e insonnia. Camminare, infatti, oltre a tenerci in forma, aiuta ad

Quando abbiamo a disposizione un giorno libero, è piacevole programmare una lunga passeggiata per fare attività fisica al parco o fuori città. In casi come questo, sarà utile sapere come preparare lo zaino per la prima escursione. E anche nella routine di ogni giorno possiamo prendere l'abitudine di ritagliarci del tempo per fare due passi. Ad esempio, se lavoriamo distanti da casa e non utilizziamo l'auto, è sufficiente scendere dai mezzi pubblici una o due fermate prima, per fare un po' di movimento.

Possiamo spostarci a piedi per girare per negozi o per fare la spesa, per accompagnare i bambini a scuola o semplicemente per dedicare a noi stessi un momento di pausa per ricaricarci.



## *Gli editoriali.*

Fare movimento, quindi, fa bene sempre, ma **per evitare di affaticarci** è meglio farlo indossando le **scarpe adatte**, che siano comode e ben ammortizzate, in questo modo le ginocchia e la schiena non ne risentiranno. Inoltre, se scegliamo di fare una passeggiata sotto al sole, è bene **assumere degli integratori**, che ci aiuteranno a Vivere la bella stagione, senza perdere lo sprint e ricordiamoci di **proteggere sempre la pelle** dall'esposizione ai raggi solari, come suggeriamo nell'articolo. Preparare la pelle al primo sole.

Infine, una buona abitudine è quella di portare con noi un contapassi, in questo modo potremo tenere d'occhio i nostri progressi e sentirci ancora più stimolati a fissare dei target da raggiungere.