

## Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο... Πώς θα μετατρέψετε το περπάτημα σε γυμναστική

/ Ει



Το να περπατά

ακούγοντας μουσικής ή ηχογραφημένα μυθιστορήματα κάνει την 51χρονη Τζάνετ Ζιν να μένει πιστή στο καθημερινό πρόγραμμα γυμναστικής της.

«Περπατάω τουλάχιστον πέντε χιλιόμετρα, ίσως και περισσότερα». Μετά από 12 μήνες τακτικής ενασχόλησης με το βάδισμα, η Ζιν κατάφερε να χάσει περισσότερα από 27 κιλά. Συνεχίζει να περπατά όχι μόνο για να μην ξαναπάρει βάρος, αλλά διότι αποτελεί γι' αυτή η κύρια μορφή σωματικής άσκησης.

Ως μια από τις απλούστερες μορφές γυμναστικής, το περπάτημα δεν απαιτεί ειδικό εξοπλισμό, πέραν από ένα κατάλληλο ζευγάρι υποδημάτων. Η φυσίατρος Τζούλια Βαλεντουρ εξηγεί ότι «η γυμναστική δεν χρειάζεται να είναι έντονη, για να είναι αποτελεσματική. Το συνιστώμενο 30λεπτο μπορεί να χωριστεί σε δύο 15λεπτα ή ακόμη και σε τρία 10λεπτα, διευκολύνοντας έτσι την ένταξη του βαδίσματος στην πολυάσχολη καθημερινότητά μας».

Η απώλεια βάρους δεν είναι το μόνο όφελος που αποκομίζει κανείς από το περπάτημα. [\(περισσότερα...\)](#)