

فوائد المشي

يُعد المشي من أبسط أنشطة الحياة وأكثرها مرونة. يساعدك المشي على الحصول على اللياقة البدنية والتواصل الاجتماعي واستكشاف الأماكن الخارجية الرائعة والاسترخاء.

الفوائد الصحية للمشي كثيرة. وهي ما يلي:

- تحسين تدفق الدم
- خفض ضغط الدم
- تقليل أمراض القلب
- تقوية القلب
- المساعدة على فقدان الوزن
- المساعدة على النوم
- تقليل التوتر وتحسين الحالة المزاجية

كيف يمكنني البدء؟

ابدأ بهدف صغير، مثل المشي لمدة 5 إلى 10 دقيقة، عدة مرات في اليوم. اجعل المشي عادة يومية. فكّر في استخدام عداد الخطوات لمعرفة عدد الخطوات التي تقوم بها. حدد هدفًا لزيادة خطواتك بمقدار 500 خطوة أو أكثر أسبوعيًا. استمر في زيادة خطواتك المستهدفة.

تحويل الخطوات

المسافة	الخطوات
1 كتلة سكنية في المدينة	200
1 ميل	2,000 - 2,500
4 حتى 5 أميال	10,000

هل لديك أسئلة؟

اتصل بخط استشارات التمريض المتاح على مدار 24 ساعة لدينا.

نحن متاحون دائمًا للمساعدة.
الإنجليزية: (888) 275-8750
الإسبانية: (866) 648-3537

