ابدأ بالمشي من أجل صحة أفضل

خلق الله أجسامنا من عظام وعضلات وأجهزة حيوية و بتركيب أُعد للمشي والجري, لذا فإن المشي والجري هما الأداء الطبيعي لانتـقال الجسـم وحركته, ومن ثم فإن ممارسـة المشي تعتبر أمرا طبيعيا وهاما للمحافظة على أجسامنا 0

ولذلك نذكرك بأن:

• المشي لا يحتاج إلى مهارة معينة وبالتالي لا تحتاج لمدرب يعلمك كيف تمشي0

• المشي أرخص رياضة فهو لا يحتاج إلى أجهزة أو أدوات أو ملاعب خاصة أو ملابس معينة .

• المشي لا يفيد النواحي البدنية و الفسيولوجية فقط ، بل يعتني بالصحة النفسية أيضا ، فهو يزيل التوتر( و يوازن ضغط الدم بالجسم ) و القلق و الكآبة و يزيد الثقة بالنفس ويساعد على الاسترخاء.

• المشي يناسب كل الأعمــار( كبار السن ، الشباب ، الأطفال ) وهو رياضة للذكور و الإناث ، ويمكن مزاولته في النادي أو الشارع أو المكتب أو حديقة المنزل 0

• المشي يساعدك على التخلص من السمنة ( الدهون الزائدة ) ويتيح لمحبي الطعام أن يستمتعوا بأكلهم و برياضتهم المفضلة معاُ , ( فالمشي يخفض من نسبة الكولسترول الضار بالجسم ) 0

• أهم ما يميز برنامج المشي أن تجعل السرعة أخر أهدافك دائما [ فالمشي المتوازن لمسافات طويلة هو ما يكسبك الصحة و العافية و يفيد القلب و الأوعية الدموية ] 0

• يمكنك مزاولة المشي من (3-5) مرات أسبوعيا، وزمن الفترة التدريبية من ( 15 - 60 ) دقيقة .

At its most basic, losing weight is about burning more calories than you eat. That seems simple enough, but if were really that simple, none of us would have a weight problem. Too often we take drastic measures to see results -- diets, pills or those weird fitness gadgets on infomercials that promise instant success. Maybe you lose weight but what happens when you go off that diet or stop that crazy workout program? You gain it all back and more. The real secret to weight loss is to make small, lasting changes. The key is to forget about instant results and settle in for the long run.