

I BENEFICI DELLA CAMMINATA

- **Abbassa la pressione sanguinea**
- **Riduce il colesterolo cattivo**
- **Riduce ansia e depressione**
- **Aiuta a perdere peso**
- **Rafforza le ossa**
- **Riduce il rischio d'infarto**
- **Tonifica i muscoli**
- **Costo zero**



- **Rende più elastici**
- **Aiuta a controllare il diabete**
- **Non richiede tecnica**
- **Alza il colesterolo buono**
- **E' un workout a basso impatto**
- **Può farlo chiunque**
- **Scarsi rischi di infortuni**
- **Non richiede attrezzature**