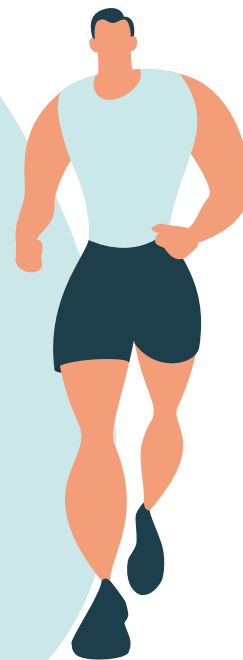


# Tydzień Kroków

Zuzanna Bogdanowicz



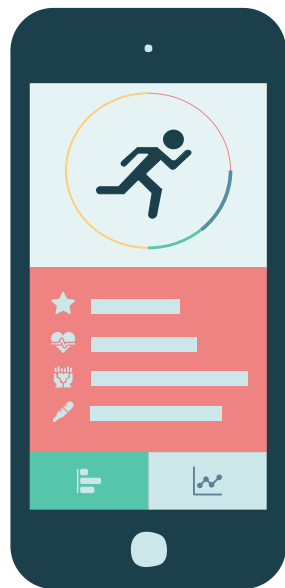
Złoty standard 10 tys. kroków dziennie odchodzi w zapomnienie? Naukowcy wykazali, że do długiego życia w zdrowiu, wystarczy robić ich zdecydowanie mniej, choć oczywiście warto ruszać się jak najwięcej. Dowiedz się, jakie jest niezbędne „krokowe” minimum i co robić, aby spacer przynosiły, jak najwięcej korzyści dla ciała i umysłu. Chodzenie wydaje się najprostszą i najzwyczajszą czynnością na świecie. Jednak, jak się okazuje dla osoby pracującej na co dzień przy biurku, w szczególności w dobie pracy zdalnej, staje się coraz rzadszą aktywnością. Często robimy nie więcej niż 2700 kroków dziennie, co dosłownie skraca nam życie.



# +10,000 kroków dziennie

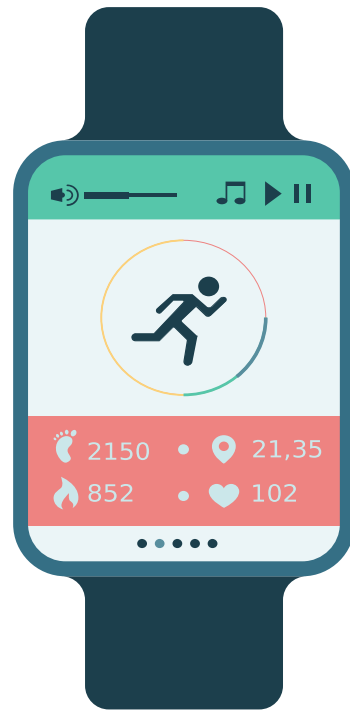
– taki wysiłek ma zapewniać zdrowie, pomagać w odchudzaniu i polepszać samopoczucie. Teoria 10 tysięcy kroków dziennie ma wielu zwolenników, a dziś – w erze smartfonów i aplikacji do liczenia kroków – bardzo łatwo wprowadzić ją w życie.





Aby sprawdzić ile kroków należy robić dziennie i w jakim tempie, warto skorzystać z internetowych kalkulatorów. Wskażą one ile kalorii spalimy poruszając się w określonym tempie i czasie, przy uwzględnieniu naszej wagi.

Znając takie dane bez trudu dobierzemy liczbę kroków do swoich możliwości oraz czasu, którym dysponujemy w tygodniu, bądź w weekend oraz do zamierzonego celu. Codzienne spacery można wliczyć do zalecanych tygodniowo 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej.



# 10 000 kroków w praktyce:



Po obiedzie wyjdź na spacer, aby spalić kalorie ze zjedzonego dania.



Chodź na długie spacery z np. psem lub przyjaciółmi.



Rób zakupy w sklepach zamiast przez internet.



Korzystaj ze schodów zamiast jeździć windą.



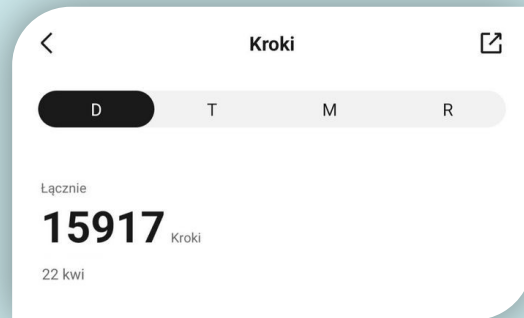
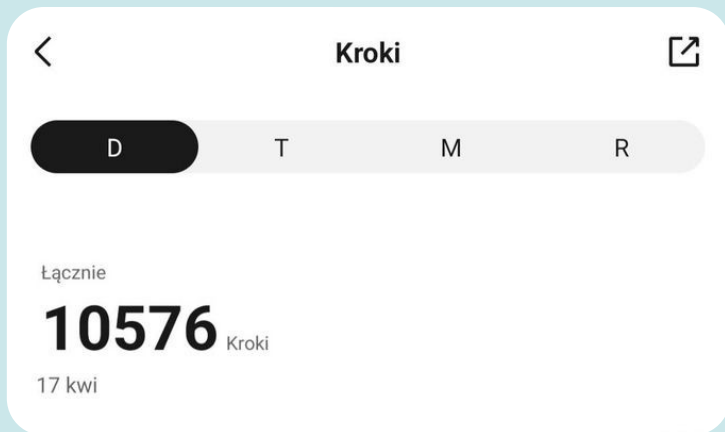
Wracając z szkoły nie pisz do rodziców aby Cię odebrali – idź pieszo.



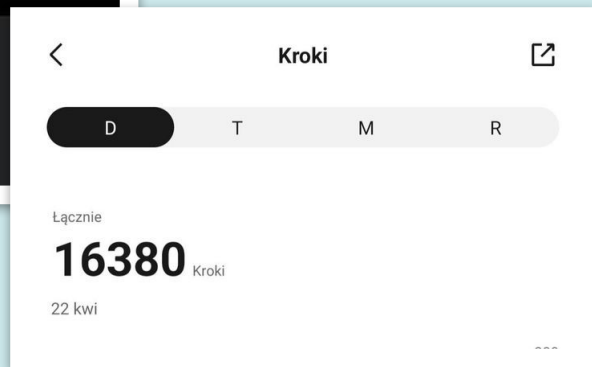
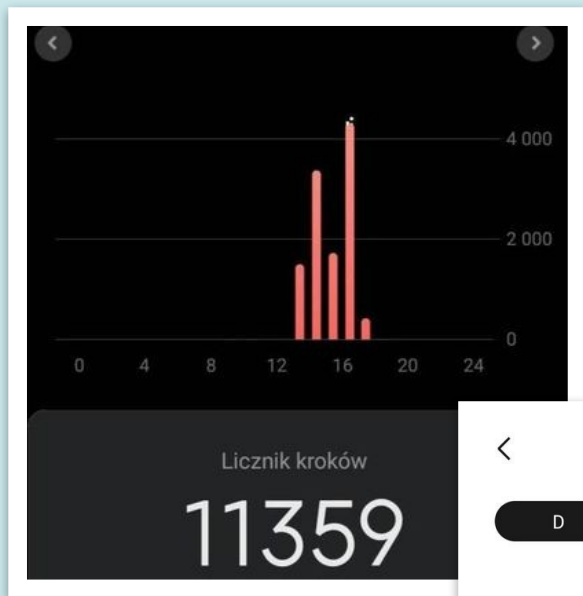
Ściągnij aplikację z krokomierzem – policzy każdy twój krok, musisz tylko nosić ze sobą telefon.

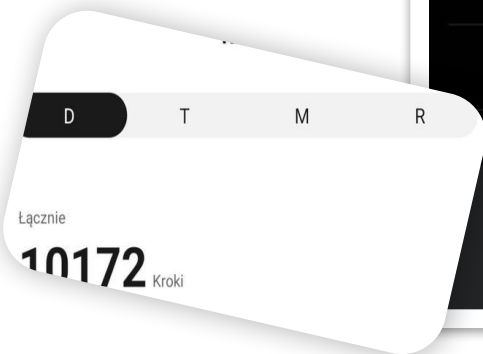
**A oto screeny  
z naszych  
krokomierzów  
!**

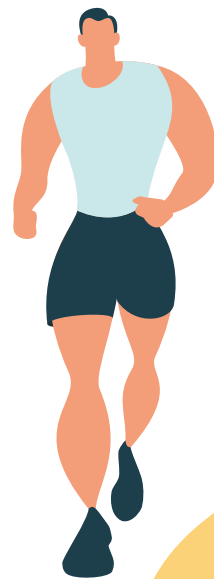
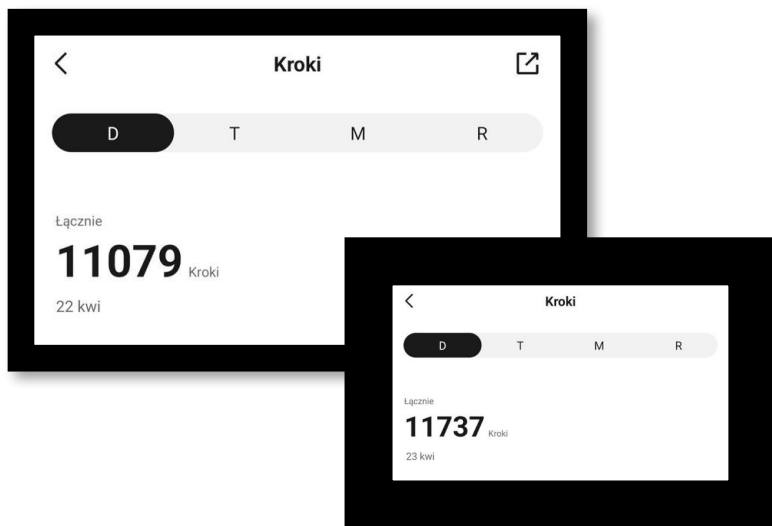


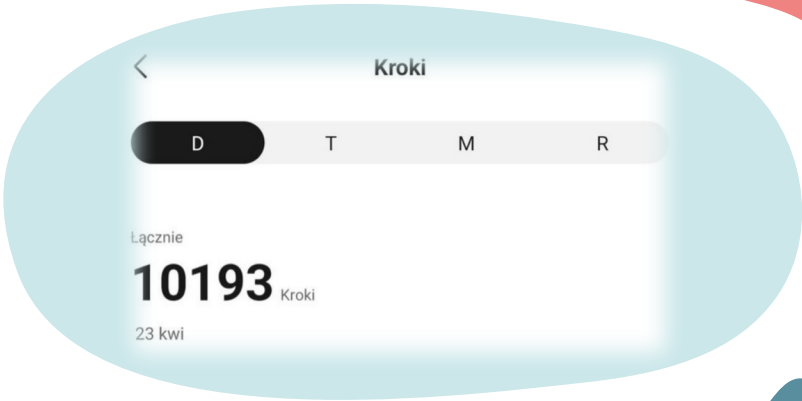
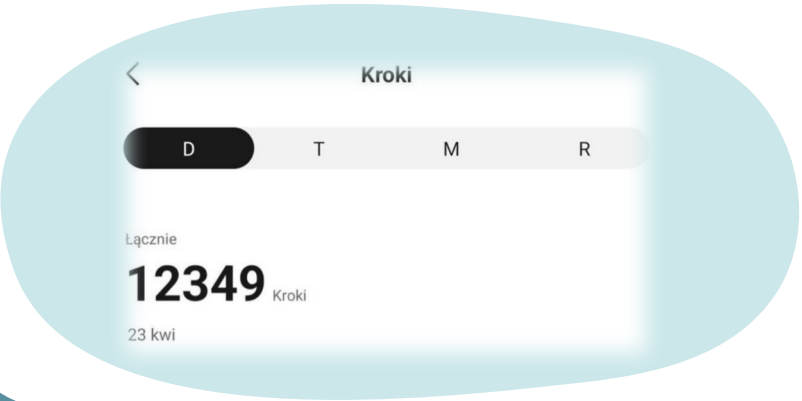
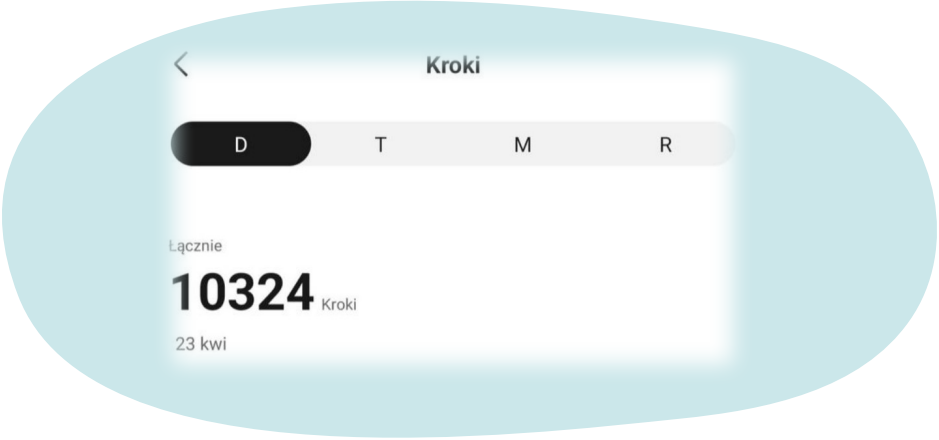


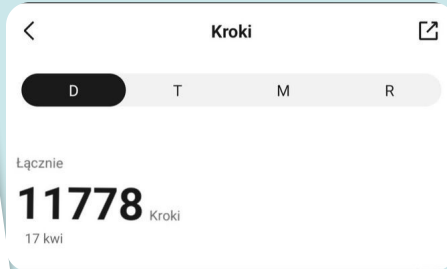


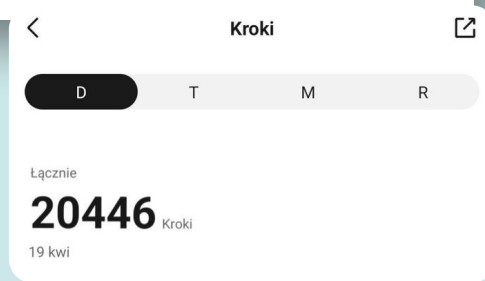
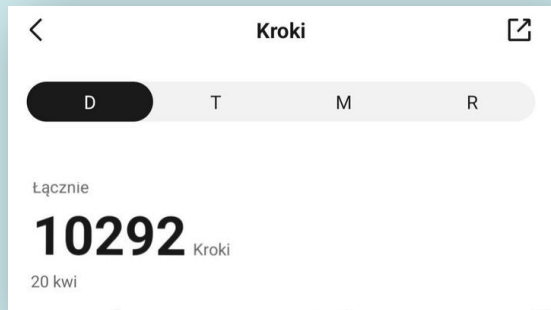


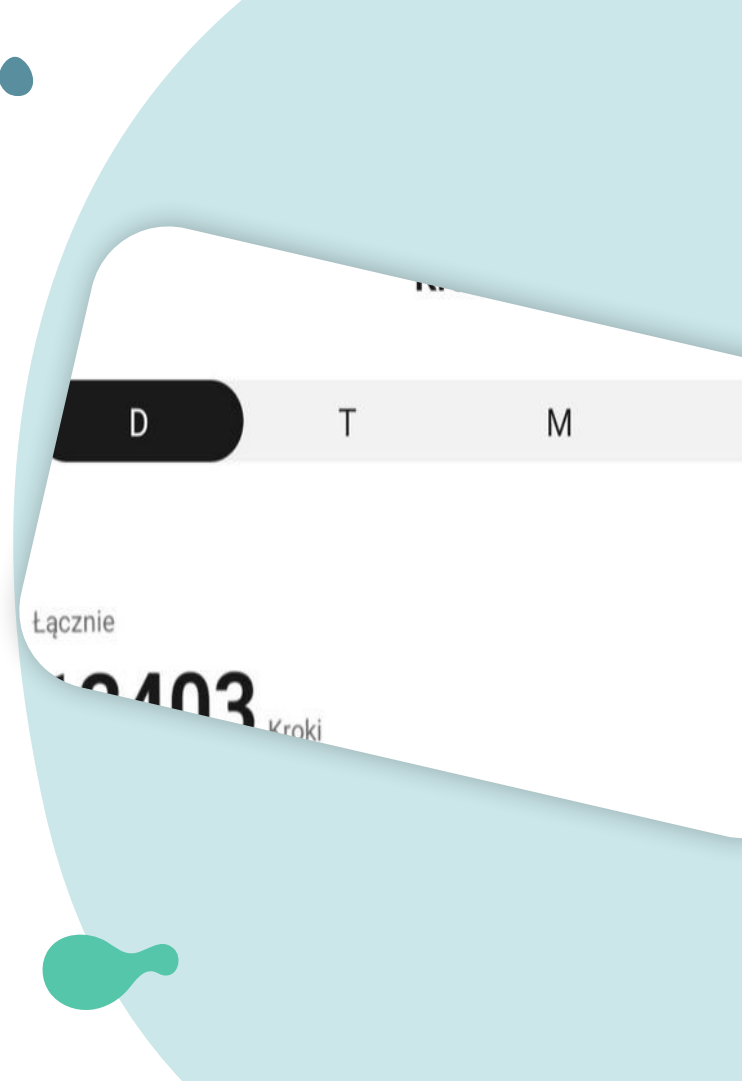
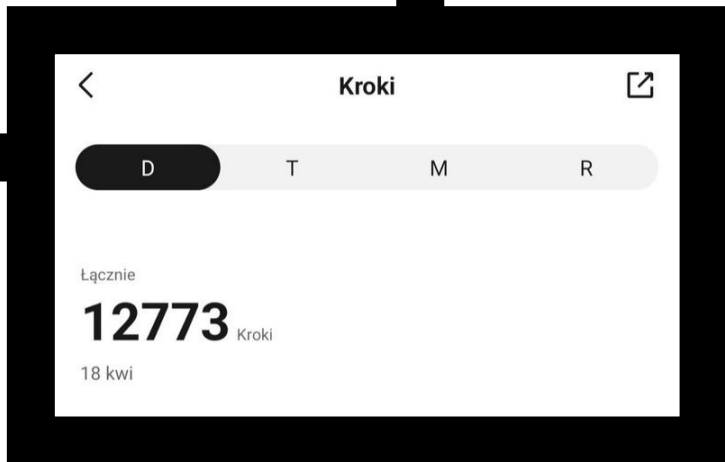
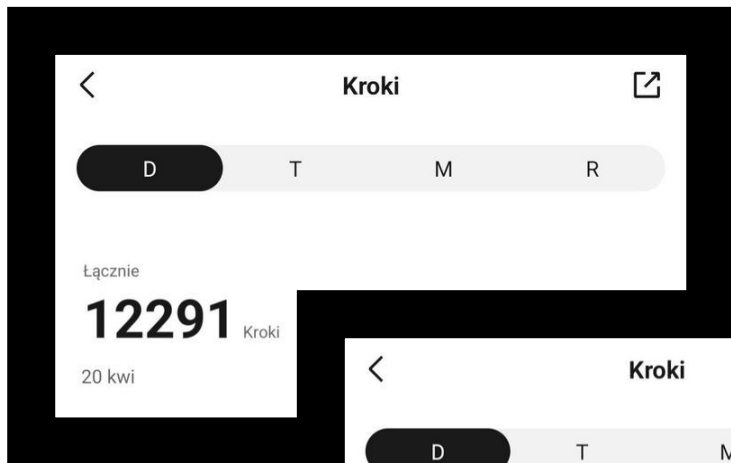


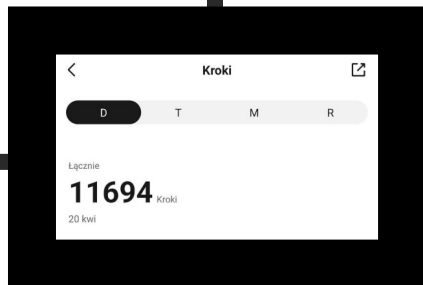
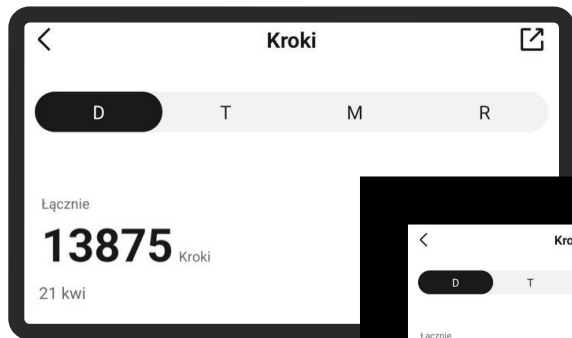














# Konie c!

