



CAMINHADA

- 1** É um exercício aeróbio, portanto é indicada para emagrecimento.
- 2** Para você que quer diminuir os níveis de colesterol ruim, e aumentar os níveis de colesterol; a caminhada é excelente!
- 3** Como qualquer outra atividade física, ajuda a diminuir o estresse.
- 4** Os ossos do corpo ficam mais resistentes e fortes, assim como a musculatura das pernas.
- 5** Deixa seu músculo do coração mais resistente e mais forte.
- 6** Contribui para que você tenha um sono melhor e mais profundo.
- 7** Aumenta a circulação sanguínea, diminuindo assim a pressão arterial.
- 8** É ótima para a saúde social! Faça da sua caminhada um motivo para encontrar novas pessoas

