Ходьба — один из самых популярных и самых доступных видов физической нагрузки, доступный каждому – от ребенка до пенсионера. Для того, чтобы ходить, не нужно покупать абонемент в зал, а включить эту активность в свою повседневную жизнь очень просто.  
• Не берите машину. Если расстояние небольшое, то лучше пройдитесь пешком.  
• Не используйте лифт. Попробуйте подниматься и спускаться на нужный этаж без лифта. Подключите к челленджу родных, друзей и знакомых через социальные сети. Устройте соревнования – кто пройдет больше ступенек.  
• Используйте время обеденного перерыва. Устраивайте небольшие прогулки во время обеда.  
• Чаще вставайте с рабочего места. Рабочие звонки можно совершать стоя. Каждый 30 минут – час вставайте с рабочего места и пройдитесь на один-два пролета вниз или вверх по лестнице. Поставьте урну для бумаг в дальний угол, чтобы вставать и делать пару шагов.  
• Возьмите за правило – отложить гаджеты и гулять хотя бы по 15 минут каждый день перед сном.  
• Если вы пользуетесь общественным транспортом, выходите на пару остановок пораньше.  
• Откажитесь от доставок и забирайте посильные заказы в пункте самовывоза.  
  
Самое время начать ходить пешком – сейчас!