

## **HOJA - je to res le izguba časa?**

15. oktobra obeležujemo svetovni dan hoje, ki med drugim, po raziskavah, pripomore k uravnavanju krvnega tlaka, zniževanju holesterola v krvi in zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2. Hoja vpliva tudi na boljše počutje, učenje in pomnjenje, spodbuja kreativnost, pomaga pri oblikovanju lepše postave, izboljšuje naš imunski sistem, spanec, podaljšuje življenje in preprečuje prenehanje.

Hoja je torej koristna in nikakor ni le izguba časa. Predstavlja pomembno obliko telesne vadbe tudi v hladnejšem delu leta. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da naredimo vsaj 10 000 korakov/dan, ali približno 5–6 km. Raziskave kažejo, da ima pozitiven učinek na zdravje že 30 minutna vsakodnevna hoja, pri kateri se vsaj malo zadihamo.

Pomembno je, da se gibamo, in to čim več tudi "nenačrtovano" čez celoten dan: hodimo po stopnicah, namesto da se peljemo z dvigalom; če je le mogoče, prihajamo v šolo in na delovno mesto peš ali s kolesom; parkiramo avto dlje od vhoda v trgovino; ko gledamo našo najljubšo nadaljevanko, vmes telovadimo, kolesarimo, likamo ...

Veliko možnosti imamo, da naše telo spravimo v gibanje. Izkoristimo jih, dokler še imamo dovolj močno in zdravo telo!

