Pozitivni učinki hoje na zdravje

V sredo 1.6. se bomo peš podali do bližnjega kmečkega turizma. Hoje je približno 20 minut v eno smer. Dobimo se ob 14h pri recepciji. Vabljeni v čim večjem številu, da skupaj odkrijemo pozitivne učinke hoje.

[](http://www.google.si/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjog5CC04LNAhXE2hoKHV0ADkEQjRwIBw&url=http://www.aktivni.si/ostali-sporti/hoja/15-minut-hitre-hoje-za-vec-energije/&psig=AFQjCNEMalkS-KCHZ0Ce_r-LVplNnTgPBA&ust=1464726830553826)

**Hoja je relativno nezahtevna, zanjo ne potrebujete veliko opreme in tudi ne znanja pa še izvajate jo lahko kjerkoli in kadarkoli. In kar je najpomembnejše – hoja ima tudi izjemno pozitiven učinek na zdravje.**

**Krepi srce** - vsaka aktivnost, ki pospeši srčni utrip in pospeši pretok krvi po telesu, je dobra za krepitev srca in ožilja obenem pa tudi znižuje možnosti za razvoj številnih bolezni.

**Lahko pomaga pri preprečevanju osteoporoze** - hoja spodbuja in krepi kosti ter tudi povečuje njihovo gostoto, kar je še posebej pomembno za ženske.

**Izboljšuje razpoloženje -** vadba vas bo kot prvo prijetno poživila, zbistrila misli ter poskrbela tudi za boljše razpoloženje.

**Pomaga pri izgubi odvečnih kilogramov in/ ali ohranjanju želene teže -**   
še posebej pa je primerna za tiste, ki z vadbo šele začenjate in za zahtevnejše aktivnosti nimate dovolj kondicije. S hojo boste slednjo zagotovo pridobili, obenem pa tudi izgubili kar nekaj kalorij in tudi odvečne kilograme ter ob tem tudi okrepili mišično maso in tonus telesa.

Viri: http//lifestyle.enaa.si