DIE VORTEILE
DES ZUFUSSGEHENS

Gehen verbessert die Gesundheit, den Körper und den Geist

Stimuliert das Gedächtnis

Macht glücklicher

Hilft beim Abnehmen

Gibt Energie

Hilft beim Einschlafen

Verringert das Risiko von Diabetes

Wirkt gegen Depressionen

Stabilisiert die Herzfrequenz

Reguliert den Blutdruck

Reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Stärkt die Knochen

Verlängert die Lebenserwartung

Reduziert Stress

Die richtige Dosis: Jeder Schritt lohnt sich!

Agir pour le Cœur des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com

ETHANE