

## Позитивные эффекты от ходьбы:

- Снижение уровня кортизола — стрессового гормона, стабильно высокий уровень которого разрушает наш организм, приводя его к дисфункции. Ходьба помогает снизить стабильно высокий кортизол и помогает в креативности мышления, так как креативность зачастую связана с низким уровнем стрессового гормона.
- Во время длительной прогулки снижается уровень сахара в крови, что улучшает чувствительность рецепторов к инсулину. Впоследствии это помогает предотвратить развитие сахарного диабета второго типа.
- Ходьба также помогает убивать раковые клетки:

[https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/am-pdf/10.1113/JP279150?utm\\_source=chatgpt.com](https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/am-pdf/10.1113/JP279150?utm_source=chatgpt.com) — стабильные аэробные прогулки стимулируют выработку эндогенных (внутренних) антиоксидантов.

- Снижение общего уровня артериального давления:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0020748910002981?via=ihub>
- Уменьшение воспаления в тканях и суставах, облегчение симптомов артрита и артроза у пожилых людей:  
[https://arthritis-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13075-018-1624-x?utm\\_source=chatgpt.com](https://arthritis-research.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13075-018-1624-x?utm_source=chatgpt.com)
- Предположительное влияние ходьбы на уровень BDNF (нейротрофический фактор роста нейронов):  
[https://www.mdpi.com/2076-3425/15/3/254?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.mdpi.com/2076-3425/15/3/254?utm_source=chatgpt.com);  
увеличение BDNF у пожилых после инсульта при прогулках по 30 минут:  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10749357.2017.1373500>
- Снижение уровня депрессии:  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11650418/>
- Увеличение уровня дофамина:  
<https://journal.foundae.com/index.php/jcss/article/view/526/265>
- По субъективным ощущениям: прогулка быстрее разгоняет организм после сна, помогает сосредоточиться, улучшает настроение, способствует мужскому здоровью (эрекция, застой), а также отлично подходит для усвоения обучающих видео и аудио материалов.

## Сколько нужно ходить?

- По исследованиям, позитивный эффект для настроения и профилактики депрессии появляется уже на 5 000 шагах в день. Максимальная польза наблюдается при 10 000 шагах в день — далее эффект стабилизируется.
- Однако это касается только эмоционального состояния. Сам я хожу от 1.5 до 4 часов в зависимости от самочувствия и уровня энергии.
- Если чувствуете усталость после тренировки или недосып — лучше сократить длительность прогулки. Выбирайте время ходьбы по ощущениям, без давления и изнурения.