

Korzyści z chodzenia



- 1 min – przepływ krwi wzrasta
- 5 min – nastrój się poprawia
- 10 min – kortyzol się obniża
- 15 min – cukier we krwi się obniża
- 20 min – o 20% zmniejsza się ogólna śmiertelność
- 30 min – zaczyna się spalanie tłuszczu
- 45 min – natłok myśli się obniża
- 60 min – dopamina wzrasta