

## A gyaloglás jó

Az elhízottak magas koleszterinszintű emberek számára sokszor rájármílnak tünik a rendszeres testmozgásra való felkészítés, hiszen mindenkinek a zsírpajrnájik nélkül, tükkelletes izomzatú sportolók jelennek meg, akik igazán nagy teljesítményekre képesek, ugyanakkor az "itlagember" "éztitlagelhzott" számára elérhetetlen idejlt mutatnak. A jó hír az, hogy nem öket kell kávetni. Kimutatták, hogy a szív-és keringési betegségek megelőzésében és kezelésében, a testsúly- és koleszterinszint-csökkentésben nem elsősorban a testmozgás erős intenzitása, mint inkább a mennyisége a fontos. Habár az erős intenzitás nem természetesen nem tartalmaz, de ha csak rövid időre korlátozódik, akkor kevés haszna van. Az enyhébb intenzitású, de hosszabb ideig tartó mozgásformák, mint pl. a gyaloglás vagy a kocogás tükkelletesen elegendőek az egészség megőrzéséhez és a betegségekből való gyógyuláshoz. Ehhez azonban hetente mintegy 20-30 km gyaloglásra vagy kocogásra van szükségünk, ami napi szintre lebontva 3-4 km-t jelent. (Reuters Health 2007. augusztus 6.)