

http://www.justnews.it/

JobJob.it (http://www.jobjob.it)

CercoStanza.com (http://www.cerco stanza.com)

Segnala by JustNews (http://segnala.justnews.it/)

Pubblicità su JustNews.it (http://www.justnews.it/pubblicita-justnews-it/)

(http://www.justnews.it/contattaci/)

f (https://www.facebook.com/justnews.it) (https://twitter.com/JustNewsit) (https://plus.google.com/+JustnewsIt)

(https://www.youtube.com/user/justnewsIT) (http://www.justnews.it/feed/)



(http://www.justnews.it/)

Attrezzatura Fitness

www.sport365.it/TapisRoulant_Sconti

Prezzi da Ingrosso, Tel.054 464646 Chiamaci - Consegna Gratuita!

15 Gen

- Home (http://www.justnews.it/)
- Attualità (http://www.justnews.it/finestra-sul-mondo/)
- Mobile (http://www.justnews.it/telefonia/)
- Games (http://www.justnews.it/videogames/)
- Tech (http://www.justnews.it/tech/)
- Cinema (http://www.justnews.it/cinema/)
- Musica (http://www.justnews.it/musica/)
- Sport (http://www.justnews.it/sports/)
- Salute (http://www.justnews.it/salute/)
- Curiosità (http://www.justnews.it/curiosita/)
- Serie Tv (http://www.justnews.it/serie-tv/)
- Recensioni
- Gossip (http://www.justnews.it/gossip/)

Contattaci (http://www.justnews.it/contattaci/)

Disclaimer, privacy e condizioni di utilizzo (http://www.justnews.it/disclaimer-privacy-condizioni-utilizzo/)

Invia Sms Gratis (http://www.justnews.it/invia-sms-gratis/)

Pubblicità su JustNews.it (http://www.justnews.it/pubblicita-justnews-it/)

Segnala una notizia (http://www.justnews.it/segnala-notizia/)

Le cicogne in arrivo, 2014 (http://www.justnews.it/gossip/le-cicogne-arrivo-2014/)

Camminare è lo sport dell'anno

Scritta da Roby (http://www.justnews.it/author/roby/) il 13 gennaio 2014 (mailto:?subject=JustNews.it%20il%20portale%20delle%20news%20%3A%20Camminare%20%C3%A8%20lo%20sport%20dell%27anno&body=Raccomanda%20questa%20pagina%3A%20Camminare%20%C3%A8%20lo%20sport%20dell%27anno.%0APuoi%20leggere%20questo%20su%3A%20http%3A%2F%2Fwww.justnews.it%2Fsalute%2Fcamminare-e-lo-sport-dellanno%2F)

Maratona straordinaria

www.jerusalem.muni.il/Marathon
 il quarto maratona a Gerusalemme 21 Marzo. Informati e registrati!
 (http://www.justnews.it/salute/per

Per sempre è lo sport più semplice, pratico ed economico: camminare. Il **fitwalking è lo sport dell'anno**, è adatto a tutti, anziani e giovani, e si può mettere in pratica facilmente – andando a fare la spesa, a fare delle commissioni, a prendere i bambini a scuola.

Nulla vieta naturalmente di vestirsi comodi e di fare una bella passeggiata nella natura, magari accompagnati dal cane, è un bel modo per ridurre lo stress e liberare la mente. Basta camminare in fretta e farlo quasi tutti i giorni (almeno 4 volte la settimana), serve a smaltire calorie e colesterolo, mantiene elastica la muscolatura e favorisce una corretta respirazione e circolazione sanguigna.

Negli Usa è diventato **così popolare da far diminuire le iscrizioni nelle palestre e il footing**, la tanto amata e diffusa corsa.

In Italia, un paese di "pigroni" per eccellenza, può essere un modo per avvicinarsi allo sport, senza strafare, senza che risulti troppo faticoso e impegnativo, senza orari fissi da rispettare. Insomma l'ideale per noi italiani, che in quanto a sport lasciamo veramente a desiderare, siamo ultimi in Europa in fatto di fitness.

(http://www.justnews.it)