

من فوائد ممارسة رياضة المشي

- زيادة نشاطك و حيويتك
- شعورك بالراحة و السعادة
- تقليل التوتر و الضغط العصبي
- يجعلك تنام بسهولة و بعمق
- يصقل العضلات و يقويها
- يوزع الدهون في الجسم مما يعطيك جسما متناسقا
- يرفع معدل استهلاك للسعرات الحرارية مما يساعد في إنقاص الوزن