m'illumino di meno

23 FEBBRAIO 2018

GIORNATA DEL RISPARMIO ENERGETICO E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI

I BENEFICI DEL CAMMINARE

fa bene al cuore e ai polmoni

si diventa più osservatori e sensibili all'ambiente

distende i nervi e rilassa

aumenta le possibilità di incontri piacevoli

ci aiuta a digerire dopo una grande abbuffata

sviluppa il pensiero

contribuisce a mantenere l'aria pulita inquinando meno

migliora il tono muscolare

ci regala fantastiche avventure

ci rende più attivi e si eliminano tante scorie

rende il cibo più saporito dopo lo sforzo

massaggia i nostri piedi