**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**BENEFÍCIO DAS CAMINHADAS**

**A caminhada ao ar livre, com obstáculos naturais, beneficia o organismo, proporcionando de maneira suave e natural ótimos resultados:**

* **A respiração tende a se normalizar (e quem a tem normal hoje em dia?) e o pulmão é chamado a exercer sua real capacidade;**
* **Os músculos do organismo, de maneira harmoniosa, natural e sincronizada, têm a oportunidade de se movimentarem, o que os revigora e fortalece;**
* **A circulação sangüínea se toma mais eficiente, levando a uma oxigenação interna maior;**
* **Muitas toxinas são eliminadas através do suor;**
* **O sistema nervoso é grandemente beneficiado;**
* **O cérebro, oxigenado, se toma muito mais ativo;**
* **O coração se fortalece;**
* **Contribui para a cura da obesidade;**
* **Destrói a celulite e evita a flacidez;**
* **Rejuvenesce a pele;**
* **Garante a flexibilidade;**
* **Reduz problemas cardíacos;**
* **Combate à hipertensão;**
* **Controla o estresse;**
* **Fortalece o sistema imunológico;**
* **Aumenta a disposição e a capacidade de resolver problemas;**
* **Favorece a auto-estima;**
* **Diminui em 20% o risco de cânceres.**

**Há benefícios específicos de se andar a pé. A caminhada mantém os ossos sadios e fortes. Já o repouso constante descalcifica e enfraquece os ossos. Por isso, caminhar previne a osteoporose. Garante também a normalidade das articulações. As cartilagens das articulações permanecem espessas e resistentes, protegendo as extremidades dos ossos dos atritos e do peso. *Recursos Para Uma Vida Natural, pág. 46***