

# 10 POWODÓW, BY ZACZAĆ DZIEŃ OD SPACERU



Więcej energii na cały dzień



Poprawa nastroju  
dzięki endorfinom



Wzmocnienie odporności



Lepsza praca serca



Dotlenienie mózgu



Lepsza jakość snu



Zmniejszenie stresu



Czas na przemyślenia i relaks



Usprawnienie trawienia



Spalanie kalorii



## Więcej energii na cały dzień

Spacer o poranku pobudza krążenie i poprawia dotlenienie organizmu, co zwiększa poziom energii. Ruch fizyczny sprawia, że czujesz się bardziej rześko i gotowy na wyzwania dnia.



## **Poprawa nastroju dzięki endorfinom**

Podczas spaceru organizm uwalnia endorfiny, czyli tzw. hormony szczęścia. Dzięki nim czujesz się bardziej pozytywnie nastawiony do życia i mniej podatny na zły nastrój.



## **Wzmocnienie odporności**

Ruch na świeżym powietrzu stymuluje układ odpornościowy, co pomaga lepiej radzić sobie z infekcjami i chorobami.

Regularny kontakt z naturą także zwiększa odporność na stres.



## Lepsza praca serca

Regularny poranny spacer  
wspiera zdrowie układu krążenia,  
obniża ciśnienie krwi i wzmacnia  
serce, co zmniejsza ryzyko chorób  
sercowo-naczyniowych.



## **Dotlenienie mózgu**

Poranny spacer poprawia przepływ krwi i dostarcza więcej tlenu do mózgu, co wspomaga koncentrację, pamięć i jasność myślenia przez cały dzień.



## Lepsza jakość snu

Regularny ruch reguluje rytm dobowy organizmu, co ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu. Spacer o poranku ustawia wewnętrzny zegar biologiczny na właściwe tory.



## Zmniejszenie stresu

Ruch fizyczny działa jak naturalny reduktor stresu, a otoczenie przyrody dodatkowo uspokaja układ nerwowy. Spacer to okazja do chwili wytchnienia przed intensywnym dniem.





## Czas na przemyślenia i relaks

Poranek to często najspokojniejsza pora dnia. Spacer stwarza przestrzeń do refleksji, planowania dnia lub po prostu cieszenia się chwilą spokoju przed codziennym pośpiechem.



## Usprawnienie trawienia

Ruch poprawia perystaltykę jelit, co wspiera proces trawienia. Poranny spacer może także przeciwdziałać zaparciom i uczuciu ciężkości.



## Spalanie kalorii

Nawet lekki spacer pomaga spalić kalorie i wspiera metabolizm, co sprzyja utrzymaniu zdrowej masy ciała. Regularność tych aktywności jest kluczowa w procesie kontroli wagi.