



걷는 순간
죽음의 4중주가 멈춥니다

"걸어야 행복해집니다!"
이 말은 모든 의사가 권하는
돈 안 드는
운동처방법입니다.

걷는 것은
단순한 이동수단이 아니며,
건강을 꼬박꼬박
저축하는 것입니다.



발은 제2의
심장으로 불리며,
발에는 무수한 혈관이
있습니다.

발바닥이
지면에 닿을 때마다
피를 펌핑해
위로 올려 보냅니다.
혈액을 순환시키는 모터가
양쪽 발에 달려 있다고
생각하면 됩니다.



혈류의 흐름은
전신 건강의 지표!
각 기관의 세포에

산소와 영양을
공급할 뿐 아니라
혈관을 청소해 탄성을
유지시켜 주기
때문입니다.

더 중요한 것은 걸기가
죽음의 4중주를
멈추게 한다는 것입니다.

4중주는 내장 지방,
고지혈증, 당뇨 전 단계인
내당능 장애,
그리고 고혈압입니다.

이들 4인방의
협주가 혈관을 막아
사망을 1위인 뇌졸중,
심근경색의
원인이 됩니다.

그 뿌리는 뱃살,
즉 내장에 낀 지방이 4중주의
지휘자인 셈입니다.



걸음을 천천히 걸어도
1시간에 120kcal,
빨리 걸으면 300kcal 까지
열량을 태웁니다.

죽음의 자객인
뱃살을 빼는 데에 이보다
좋은 처방약은 없습니다.

걷기는 인체 골격을
튼튼하게 유지하는 역할도
합니다.

우주공간에
오래 머물렀던 우주
비행사들에게
건강의 최대 적은
골다공증입니다.



무중력 상태가
뼈세포의 생성을 막아
뼈를 바람 든
무처럼 만드는 것입니다.

따라서 이들이
지구에 귀환한 뒤 가장 먼저
하는 운동이 걷기입니다.

이른바 압전(壓電) 효과!
몸무게를 이용한
뼈 강화 훈련입니다.

♡♡♡
근래 들어 회자되는
신조어 중에
"누 죽 걸 산"이라는
유행어가 있습니다

무슨 말이고 하니..
"누우면 죽고 걸으면 산다"
라는 말이더군요
그렇습니다!
그냥 걷기만 해도
죽음이 비켜 간다는데...

그래도
안 걸으시겠습니까?



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
여유롭고 幸福한
나날 되세요~^

