

14 anledningar till att promenera

1. Du får frisk luft
2. Cirkulationen kommer igång
3. Du rensar hjärnan
4. Du gör av med överskottsenergi
5. Du går ner i vikt
6. Du får upp flåset
7. Du får bättre immunförsvar
8. Det motverkar depresstion
9. Sömmen blir bättre
10. Bra för lederna och skelettet
11. Du kommer ut i naturen
12. Det är bra för hälsan
13. Du får en allsidig träning
14. Alla kan göra det, oavsett ålder



Välkommen in i vår webbutik www.HouseofGifts.se