



**10 POZITIVNIH  
UČINKOV**  
HOJE NA SVEŽEM  
ZRAKU



**SPODBUJA**

endorfin, hormon,  
ki zmanjšuje stres,  
napetost in jezo



**KREPI  
ODPORNOST**

**KREPI SRCE**

in povečuje  
cirkulacijo krvi  
po telesu



**IZBOLJŠUJE  
RAVNOTEŽJE**



**KREPI**

mišice v nogah, rokah  
in ramenih

**IZBOLJŠUJE**

in uravnava  
krvni tlak



**KREPI  
KOSTI**



**ZMANJŠUJE**

možnost raka  
na debelem črevesju

**KURI  
MAŠČOBE**



V 1 URI HOJE PORABIMO  
PRIBLIŽNO 300 KCAL

teža(kg) x 0,42=\_\_\_kcal/  
zmerno hitro prehojen  
kilometer

**PREPOJI**

naše telo  
s svežim zrakom

