Автор: Елена Пискунова.

Почему стоит прогуляться зимой у реки или моря

Во время пандемии проблематично ходить в кинотеатры, клубы или торгово-развлекательные центры. Но зато можно совершать прогулки вдоль реки. Или по берегу моря. И обязательно получать огромную пользу от такого *отдыха* на *природе*. И ничего, что зима — просто одеваемся потеплее. Практически каждый город или посёлок расположен возле реки или у морского побережья, где жители имеют возможность полюбоваться просторными водными пейзажами.

Главный эффект от нахождения вблизи водного пространства — это удаление накопившихся негативных переживаний. Уходят стрессовые состояния, создающие большинство болезней. Если на море или на реке волны, то плохое настроение улетучивается в разы быстрее. А в морозном климате созерцание водной глади, скованной льдом, растворяет навязчивые беспокойные мысли. При ходьбе на свежем воздухе вырабатываются эндорфины — «гормоны счастья», которые отлично справляются с тревогой и унынием. В результате положительные эмоции приносят успех в последующие события нашей жизни.

Морской и речной воздух не содержат шлаков, газов, пыли — основных аллергенов. Зато есть много жизненно-важных химических элементов. Это магний, калий, кальций и много других веществ, которые ежедневно необходимы организму. Во время прогулки возле воды очищаются дыхательные пути, происходит легкое закаливание. Поэтому повышается способность тела противостоять инфекциям. Полезные ионы заметно усиливают мозговую активность. Активируется память, приходят интересные идеи.

При таком отдыхе стимулируется обмен веществ, улучшается аппетит. Попутно разминаются мышцы ног, нормализуя кровообращение. Тренируется сердечная мышца, придавая бодрость и силу организму. Но это при условии, что гуляем быстрым шагом. И еще повышается иммунитет — необходимая составляющая нашего *здоровья*.

Пребывание возле воды несомненно влияет на нашу внешность. Всем хочется нормально выглядеть, а на пропитанном влажностью воздухе лицо приобретает свежий и довольный вид. Нагулявшись, можно отлично выспаться и тем самым закрепить результат. Если прогулки станут регулярными, то можно и несколько лишних килограммов убрать. После такого полезного *отдыха* становимся привлекательнее и увереннее в себе.

И, конечно же, насыщаемся впечатлениями. Водное пространство день ото дня разное. Зимой чаще пасмурно, но проявляются и солнечные дни, играя лучами света. Наблюдая за птицами, забываем о том, что существуют неприятности и конфликты. Вывод — приобретаем *здоровье* не только телесное, но и духовное.

Гуляя, стараемся меньше времени уделять разговорам по телефону. Так можно и не заметить тех положительных моментов, которые радуют нас при общении с *природой*. Намного лучше сделать фотографии или видео. И в прекрасном настроении написать пост в своей любимой социальной сети, поделившись с друзьями вдохновением. А я надеюсь, что, благодаря моим *полезным советам*, у вас появится желание выйти на прогулку и направиться к реке или морю, где можно получить прилив душевных и физических сил.