

# 10 Lợi Ích của Đi Bộ Mỗi Ngày

Dành ra 30-45 phút mỗi ngày để đi bộ sẽ đem lại những lợi ích như sau:



1. Giảm 50% nguy cơ Alzheimer (mất trí nhớ)



2. Giúp cơ bắp săn chắc



3. Cải thiện sức khỏe tim mạch và huyết áp



4. Hỗ trợ tiêu hóa



5. Cải thiện tâm trạng



6. Giảm nhãn áp



7. Kiểm soát cân nặng



8. Giúp xương chắc khỏe



9. Giảm tiểu đường



10. Giúp hoạt động hô hấp