



Всемирный день неспешной прогулки

Весьма необычный праздник и весьма актуальный для людей, живущих в бешеном ритме современного мира, — **Международный день прогулки** — отмечается в середине июня. 19 июня.

Итак, Международный день прогулки, или **День неспешной прогулки**, — праздник, призывающий оценить важность такого, казалось бы, очевидного, но забытого многими способа отдохнуть, снять стресс или просто нервное напряжение, как пешая прогулка.

Для людей, проживающих в современных мегаполисах, объективная реальность задала очень высокие темпы жизни, что не может не сказаться на состоянии нервной системы. Статистика с уверенностью показывает, что систематический стресс и депрессия стали уже устойчивой характеристикой нервной системы жителей города.

Сторонники празднования Дня прогулки обращаются ко всему человечеству, предлагая не только в этот день, а вообще, как можно чаще выходить на природу и проводить там хотя бы

немного времени — это отличный способ для уединения и умиротворения или дружеской беседы.

К достоинствам пешей прогулки сторонники праздника относят её доступность для каждого, так как нужно лишь выделить время (с психологической установкой не «в ущерб делам», а «во благо здоровья»), а также определиться с местом, хотя даже в городах достаточно скверов и парков, не говоря о пригородах. Этот способ отдыха не потребует каких-либо материальных затрат, а польза от него с лихвой окупит потраченное время. Ходьба не только будет способствовать снятию стресса, но и станет неплохим стимулятором внимания, памяти и мозговой активности, улучшит аппетит и нормализует сон.

Приятной вам прогулки!