

## **OUTDOOR RYCHLÁ CHŮZE**

Efektivnější než běžná chůze, pozitivní účinky na činnost srdce a svalů, zlepšuje fyzickou kondici, srdeční činnost a krevní oběh, aktivuje metabolismus, výborně funguje na regulaci váhy, pomáhá tedy při hubnutí a odbourává stres.

