

Camminare per 10mila passi al giorno.

Notizie Avventiste - La bufala smascherata questa settimana dalla rivista *Vita&Salute* nel blog gestito sul *Fatto Quotidiano online* riguarda il numero standard di passi giornalieri indispensabili per assicurare una vita più sana.

“Camminare per 10mila passi al giorno fa bene” esordisce l’articolo “Soprattutto alle aziende che producono contapassi. Non perché camminare non serva, anzi è indispensabile per mantenersi in salute. Il fatto è che i fatidici 10mila passi che sono diventati lo standard di un’adeguata attività fisica quotidiana, adottato da agenzie come l’Oms e l’*American Heart Foundation* - oltre che l’obiettivo da raggiungere per chi cerca di tenersi in forma -, non hanno in realtà una reale valenza scientifica”.

Continua a leggere l’articolo [cliccando qui](#).

Share on Facebook Share

Share on Twitter Tweet

Share on Google Plus Share

Share on Pinterest Share

Send email Mail

Print Print