

ਤੁਰਨ ਦੇ ਲਾਭ



ਟਾਈਪ-2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼, ਸਟ੍ਰੋਕ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਡਿੱਗਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਕਮਰ ਦੇ ਫ੍ਰੈਕਚਰ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਭੱਲਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਮਨੋਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਤਣਾਅ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਥਕਾਵਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਕੁਝ ਕੈਂਸਰਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਊਰਜਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਮਾਨਸਿਕ ਤਿਕੜੀ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ



ਟੀਚਾ ਮਿੱਥੋ



ਜਾਂ

10,000
ਕਦਮ, ਪ੍ਰਤਿ ਦਿਨ