**Прогулки зимой: преимущества, правила, противопоказания**

Прогулки на свежем воздухе стали новым фитнес-трендом (хотя, признаемся честно, мы о них никогда не забывали). Разбираемся, как совершать прогулки в зимние месяцы с пользой для здоровья.

«Hot Girl Walks» — под таким названием в TikTok залетел новый тренд от активистки Миа Линд, которая поделилась с подписчиками своим методом выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом: ежедневно она проходит четыре мили (чуть больше 6 км) пешком, сосредоточиваясь в процессе исключительно на позитивных и благодарных мыслях. С тех пор тысячи других тиктокеров (и реальных людей) подхватили этот тренд и сделали его своим собственным, адаптировав к своим потребностям и обстоятельствам. Например, некоторые люди проходят меньшее расстояние пешком, чтобы точно оставаться последовательными, в то время как другие находят способы добавить к тренировкам дополнительные физические нагрузки.

По мнению экспертов, извлечь пользу из регулярных прогулок можно не только в горячее время года. Пешие трипы на холоде приносят массу пользы для здоровья и практически не имеют побочных эффектов.

**Как прогулки на холоде улучшают ваше самочувствие**

По словам Гейл Уоттс, клинического психолога Turning Tides Psychology, прогулки на свежем воздухе в целом являются отличным способом справиться со стрессом. «Часто, когда мы чувствуем стресс или некоторую разобщенность с окружающими, мы не присутствуем в настоящем моменте, — объясняет эксперт. — Холодная температура может мгновенно вернуть нас в «здесь и сейчас». Пребывание на улице зимой помогает нам чувствовать себя более бдительными. Это полезно для внимания и концентрации, что увеличивает нашу вовлеченность в настоящее».

«Прогулки на холоде имеют множество преимуществ для здоровья, — говорит Эндрю Катберт, клинический директор консультационного центра Timber Creek. — Ходьба обладает многочисленными психическими и физическими преимуществами, причем значительное количество исследований посвящено ее способности уменьшать симптомы депрессии. Она также может поднять ваше настроение, уменьшить беспокойство, улучшить когнитивные способности и повысить креативность. Пребывание на свежем воздухе и в холоде помогает нам обрести перспективу, чувствовать себя более радостными и вовлеченными в общественную жизнь». Эксперты также отмечают, что пребывание на холоде может побудить вас дышать глубже, а также получить немного драгоценного солнечного света, что сделать зимой гораздо труднее, поскольку дни становятся все короче.

Кроме того, на чисто физическом уровне ходьба — это простой (и бесплатный) способ проработать мышцы, а также потенциально снизить риск сердечных заболеваний и способствовать снижению веса, если это то, к чему вы стремитесь.

**Как правильно шагать зимой**

Прогулка длиной в 6-8 км принесет пользу, если вы будете осторожны и прислушаетесь к своему организму, чтобы не перенапрягаться. Вам абсолютно не обязательно проходить именно такую дистанцию, чтобы получить все преимущества для здоровья. Потратить 5 или 10 минут на прогулку по местному парку все равно лучше для вашего самочувствия, чем 0 минут, а строгость к себе за то, что вы не гуляете дольше, — не лучшая мотивация.

«То, как часто люди должны ходить пешком, зависит от индивидуального образа жизни и от того, что лучше всего сочетается с их другими видами деятельности», — говорит Уоттс. Это в некоторой степени зависит и от погоды, поскольку прогулка в ясный, холодный, солнечный день может заставить кого-то чувствовать себя совершенно иначе, чем прогулка в холодные, мокрые и серые будни.

*Проводить два часа в неделю на природе — это оптимальное количество времени с точки зрения пользы для психического здоровья.*

Но чем занять свой ум во время прогулки, особенно если у вас есть вредная привычка постоянно работать на пределе? Есть множество вариантов. Ваша прогулка может стать отличной возможностью наверстать упущенное и, наконец, прослушать подкаст. “Для тех, кто хочет выработать привычку, прогулка может стать отличным временем для того, чтобы также попрактиковаться в техниках осознанности, таких как медитация. Или же вы можете просто отдохнуть. Нам нравится нравится фраза «пошевели мускулом, измени мысль»; иногда просто встать и пойти может быть лучшим для нашего мозга.

Но, по мнению врачей, тихая прогулка максимально подходит для улучшения психического самочувствия. Прогулка по прохладной улице — это прекрасная возможность попрактиковаться в повседневной осознанности и попытаться присутствовать в настоящем моменте. Когда мы слушаем музыку или подкаст, мы, как правило, упускаем эту возможность, поскольку наше внимание сосредоточено на том, что мы слышим. У разных людей будут разные предпочтения, но мы бы всегда рекомендовали, по крайней мере, попробовать прогуляться без наушников и любых технических средств, и вместо этого попрактиковаться в использовании своих пяти чувств — обратить внимание на то, что вы можете видеть, слышать, обонять, осязать и пробовать на вкус.

Довольно серьезным препятствием, когда дело доходит до прогулок по холодку, является отсутствие мотивации, но у нас есть несколько идей, как сподвигнуть себя двигаться в любую погоду.

* Очень заманчиво оставаться в уютном помещении вместо того, чтобы выходить зимой на улицу, но, если у вас есть подходящее снаряжение и вы изобретательны, вы можете с удовольствием ходить каждый день. Захватите с собой термос с теплым напитком — чаем или горячим какао, и насладитесь зимней сказкой.
* Время от времени превращайте свою прогулку в лыжный забег по пересеченной местности! То есть, чередуйте пешие погулки с лыжными.
* Обязательно хорошо подготовьтесь к выходу из дома: наденьте теплую одежду, перчатки и головной убор, чтобы защититься от холода.
* Подберите нескользящую обувь для ходьбы, если вам предстоит идти по мокрой или обледенелой местности. Также важно наносить солнцезащитный крем на открытые участки кожи всякий раз, когда вы находитесь на улице под солнцем — да, даже зимой.

К сожалению, есть довольно уважительная причина, по которой многие женщины отказываются от прогулок на улице: это отсутствие естественного света. Недавнее исследование показало, что почти две трети женщин испытывают беспокойство или нежелание заниматься любым видом физической активности на открытом воздухе, когда дни становятся короче. Если вы чувствуете беспокойство во время прогулки, то вряд ли получите от нее пользу, поскольку ваша нервная система будет постоянно активирована. Подумайте о том, чтобы организовать прогулки с друзьями или запланировать ходьбу в безопасном месте, чтобы в полной мере ощутить положительные стороны этого вида активности.

**Где гулять, когда холодно**

Прогулка пешком — отличная идея, независимо от того, просто ли вы обходите квартал во время обеденного перерыва или отправляетесь в недельный пеший поход. Так что, если у вас есть доступ к любому «клочку» природы, будь то парк, местный заповедник или пешеходная тропа у дома, вы может получить значительные дополнительные преимущества от своей прогулки.

Мы знаем, что наличие парков в оживленных городах может улучшить психическое здоровье, и, возможно, было бы хорошей идеей иногда заменять прогулки по городу на «ходку» по парку. Хорошо известно, что тесная связь с природой может помочь защититься от проблем с психическим здоровьем, поэтому добавление этого «элемента» в вашу прогулку может значительно повысить оздоравливающий эффект этой физической активности. Если вы живете далеко от больших открытых пространств, не волнуйтесь: грунтовые дорожки ближайшего бульвара тоже подойдут.

**Чем полезны прогулки на холоде?**

Ходьба полезна для всех нас независимо от того, когда, где и как мы это делаем (в разумных пределах, конечно). Однако есть некоторые преимущества для здоровья, которые на самом деле характерны для холодной погоды, о которых стоит знать. Одно исследование показало, что теплая погода вызывает больше реляционной креативности, в то время как холодная погода вызывает больше референтной креативности. Это означает, что погодные температуры могут влиять на выполнение определенных задач. Проще говоря, прогулки в жаркую погоду могут помочь вам наладить контакт с другими людьми, в то время как прогулки в холод могут помочь вам начать реализацию ваших творческих проектов и идей!

Анна Владимирова, врач, специалист по китайской даосской медицине, основательница [Школы оздоравливающих практик Wu Ming DaoWu Ming Dao](https://www.instagram.com/wumingdao/?hl=ru):

«Мы получаем энергию из трех основных источников: еда, сон и дыхание. При этом, если наесть или выспаться впрок невозможно, то дыхание предоставляет такую возможность: получать силы буквально из воздуха, и запасать на «черный день».

|  |
| --- |
| Химик-экспeрт Рeзцова И.А.  (Филиал ФБУЗ «Цeнтр гигиeны и эпидeмиологии в Чувашской Рeспубликe-Чувашии в г. Новочeбоксарскe») |