

Vermindert kans op **ALZHEIMER** met 50 procent

Minder risico op **GLAUCOOM**

Goed voor uw **MENTALE GEZONDHEID**, u loopt de spanning en stress eruit

De helft minder kans op **VERKOUDEHEID**

U traint uw **EVENWICHT**: voorkomt vallen

Betere gezondheid van het **HART**

Uw **LONGEN** en **ADEMHALINGSSPIEREN** blijven in conditie

Preventieve werking tegen **DIKKE DARMKANKER**

Bevordert de **SPIJSVERTERING**

Gezondere **BLOEDDRUK** en **CHOLESTEROL**

Uw **HUID** wordt er mooier van

Verhoogt de **STOFWISSELING**, dus voorkomt en bestrijdt overgewicht

Sterkere **BOTTEN**: minder risico op osteoporose

Versterkt uw **BEENSPIEREN**

ANATOMIE

WANDELEN DOET WONDEREN

In 30 minuten op weg naar een betere gezondheid