

PLOGGING, CZYLI BIEGANIE I ZBIERANIE ŚMIECI



„Plogging jest ciekawą formą na spędzenie wolnego czasu i zrobienie czegoś dobrego dla środowiska. Polega na bieganiu podczas którego sprzątamy do worka napotkane po drodze śmieci. Nazwa ta pojawiła się po raz pierwszy w Szwecji i powstała z połączenia słów: angielskiego jogging i szwedzkiego plock upp, czyli podnosić”.

CO JEST NAM POTRZEBNE?:

- Strój sportowy
- Gumowe rękawiczki
- Torba pochodząca z recyklingu lub torba wielokrotnego użytku



UWAGA!!!

Podczas ploggingu nie trzeba obowiązkowo biegać. Zbieranie śmieci można połączyć z jazdą na rowerze, jazdą na rolkach, czy po prostu spacerem.

KORZYŚCI DLA ZDROWIA I ŚRODOWISKA:

- Zapobieganie nadwadze, poprawa wytrzymałości ogólnej i kondycji (pół godziny ploggingu powoduje spalanie 300 kalorii)
- Zachęcenie ludzi do dbania o środowisko
- Motywacja do biegania
- Redukcja poziomu stale rosnącego zanieczyszczenia mikroplastikiem
- Trening interwałowy całego ciała (skłony, bieg z obciążeniem)

Jak widać nie wiele trzeba żeby spędzić aktywnie czas i zrobić coś pożytecznego. Można biegać samemu, ze znajomymi, a nawet całą rodziną. Jest to również praktyczny sposób na pokazanie dzieciom jak ważne jest dbanie o środowisko.



**NIE CZEKAJ, ZACZNIJ JUŻ DZIŚ ROBIĆ
COŚ DOBREGO DLA SWOJEGO ZDROWIA
I ŚRODOWISKA!!!**

Bibliografia:

<https://www.aldi.pl/zero-waste/badz-zero-waste/plogging.html>

