**Warszawa, 12 maja 2022**

**Spacer w mieście?**

**Odkryj najciekawsze pomysły na eksplorowanie miejskiej dżungli!**

**Chodzenie to aktywność, która może przynieść wiele korzyści zdrowotnych osobom w każdym wieku, o różnym poziomie sprawności. Ma właściwości prozdrowotne - może pomóc w zapobieganiu niektórym chorobom, a nawet przedłużyć życie. Dodatkowo, nic nie kosztuje i z łatwością można je uwzględnić w codziennej rutynie. Miejska dżungla, paradoksalnie to wspaniałe miejsce na spacer, a dodatkowo okazja do eksplorowania nieznanych zakamarków. Aplikacja Stepler - wspierająca chodziarzy i spacerowiczów, przygotowała kilka ciekawych propozycji dla tych, którzy zastanawiają się, dokąd udać się na spacer w mieście. Noc muzeów, spacery z przewodnikiem - dla singli, z adrenaliną czy dreszczykiem, ogrody botaniczne, a może spacer z Tik-Tokiem? Każdy znajdzie coś dla siebie!**

1. **Noc Muzeów - już 14 maja!**

Już w najbliższy weekend, **14 maja** odbędzie się kolejna edycja kultowej Nocy Muzeów. Tradycja odwiedzania instytucji kulturalnych, galerii, wystaw, obiektów zabytkowych i historycznych przybyła do Polski z Niemiec i po raz pierwszy zorganizowano ją w Poznaniu w 2003 roku. Od tego czasu coraz więcej miast i miasteczek na mapie Polski przyłącza się do inicjatywy oferując mieszkańcom niepowtarzalną okazję, by nieodpłatnie odwiedzić kulturalne atrakcje, a do tego na własnej skórze doświadczyć nocnej aury miasta, tętniącego życiem. Dowiedz się, jakie atrakcje tego dnia przygotowano w Twoim mieście, przygotuj listę miejsc, w które chcesz się udać i rusz w trasę. Większość miejsc jest zlokalizowana w obrębie centrum - to może być niezwykle fascynujący spacer! Koniecznie włącz Stepler i sprawdź, ile km pokonałeś i jakie nagrody zgarnąłeś!

1. **Spacery z przewodnikiem dla singli czy z dreszczykiem?**

Spacery z przewodnikiem od lat cieszą się ogromną i rosnącą popularnością. Wiosna to czas, kiedy większość z nich rozpoczyna swój nowy cykl i zabiera w niepowtarzalną podróż. Coraz więcej organizatorów oferuje spacery z dreszczykiem - wieczorową porą, śladem kryminalnych wydarzeń czy miejsc grozy, o których mało kto wie lub słyszał. W ofercie są również wesołe, śmieszne, dla singli czy wreszcie romantyczne spacery - w danym miejscu lub danym szlakiem, jak na przykład literackim, czy kulinarnym. Wiele z nich jest darmowa, a za te płatne zwykle pobierane są symboliczne kwoty. Spacer z przewodnikiem to ogromna dawka wiedzy, inspiracji, a także możliwość zawarcia ciekawych znajomości. Spalone kalorie i odstresowanie gwarantowane, kilometry pokonane, a od Stepler możesz liczyć na super nagrody!

1. **Ogród botaniczny - kompres dla zmysłów**

Ogród botaniczny to absolutnie niedoceniana przez wielu miejska atrakcja, do której warto zajrzeć, zwłaszcza teraz, wiosną. Ogród botaniczny o tej porze roku to fenomenalne zjawisko, feria barw i zapachów, które na długo pozostaną nam w pamięci. Są nie tylko piękne i malownicze, ale i niezwykle istotne z punktu widzenia komfortu życia w mieście - to tzw. płuca miasta. Poszukujący cichej i zielonej oazy w gwarnym mieście koniecznie powinni się tam udać, by ukoić zmysły, a przy okazji zobaczyć, ile świat flory ma do zaoferowania. Piękne alejki, rabaty, nierzadko palmaria czy szklarnie czekają na miejscu na przybywających. W ogrodach botanicznych nierzadko organizowane są wystawy, a fani roślin mogą nabyć ciekawe okazy do domowej kolekcji kwiatów doniczkowych.

1. **Targi staroci - targi vintage - wyprzedaż garażowa**

Zamiast do galerii handlowej udaj się na targ staroci lub vintage. Styl vintage zyskuje na popularności, a wyprzedaże garażowe coraz chętniej są organizowane nie tylko w celu oferowania starym rzeczom nowego życia, ale spędzenia soboty czy niedzieli w miłej atmosferze. Wiosna to czas, który absolutnie sprzyja tego rodzaju eventom. Na mapie każdego miasta można znaleźć targi staroci, na które warto się wybrać. Taki spacer, choć w wolniejszym tempie, umożliwia spalenie więcej kalorii - wypatrywanie unikatów czy po prostu cieszenie oczu pięknymi rzeczami od mebli, dywanów, obrazów, lamp, zabawek czy biżuterii w starym stylu, potrafi być energochłonne. Szlak targów staroci i vintage, również w świecie mody, jest coraz częściej praktykowaną trasą w trakcie zagranicznych podróży.

1. **A może spacer z Tik - Tokiem?**

Spacer z Tik Tokiem to jeden z najgorętszych trendów w USA. Pomysł urodził się dość spontanicznie i powstał z inicjatywy 3 kobiet, które się wcześniej nie znały. Wszystko z pasji do odkrywania miasta, spacerowania, chodzenia, a przy okazji zawierania ciekawych, a do tego międzymiastowych znajomości. Dziś inicjatywa Chicago Girls Who Walk regularnie organizuje nie tylko miejskie przechadzki, ale i szereg ciekawych wydarzeń towarzyszących. Stepler rekomenduje sprawdzenie zasobów polskich platform społecznościowych - jest tam wiele grup, które skrzykują się, by udać się w trasę, poznać nowe miejsce, zaprzyjaźnić, zrobić ognisko, czy po prostu miło i aktywnie spędzić czas.

**Nadal zastanawiasz się, czy warto spacerować?**

Jeśli nadal zastanawiasz się nad tym, czy chodzenie może przynieść wymierne korzyści dla sylwetki i zdrowia, pamiętaj, że CHODZENIE:

1. Wydłuża życie
2. Spala kalorie
3. Wzmacnia serce i nogi
4. Redukuje stres
5. Obniża poziom cukru - idealne dla cukrzyków
6. Chroni stawy, w tym kolana i biodra i pomaga w zapobieganiu artretyzmowi
7. Zmniejsza ryzyko zachorowania na grypę, wspiera układ odpornościowy
8. Dodaje energii - skuteczniej od kawy!
9. Wprawia w dobry nastrój
10. Pobudza kreatywne myślenie

To aktywność, która jest w zasięgu ręki i portfela.

**O aplikacji Stepler:**

* Stepler to darmowa aplikacja, która liczy kroki i przelicza je na punkty, które możesz wymienić na produkty, zniżki lub usługi u naszych partnerów.
* Celem jest budowanie zdrowych nawyków ruchowych, bardziej zrównoważonego społeczeństwa Wśród partnerów inicjatywy są takie firmy jak BookBeat, Storytel, Reebok, Kontigo, LYKO, ICIW, JAYS, EGMONT, Albert.
* Aplikacja do pobrania na system operacyjny iOS i Android, obecnie dostępna jest na rynku w Szwecji, Norwegii, Niemczech i w Polsce.