

01/ ВІТАМІН D

Сонячне світло — найважливіший механізм синтезу вітаміну D, який дає змогу уникнути низки захворювань. Недостатність вітаміну D спричиняє млявість і втому, призводить до розвитку остеопорозу, болю в кістках **скелета** й слабкості в м'язах.

02/ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

Фізичні вправи та свіже повітря — ефективна профілактика **головного болю**.

03/ ЗДОРОВЕ СЕРЦЕ

Швидкість кровотоку та частота пульсу збільшуються навіть при незначній фізичній активності, що буде корисним для **серця**.

04/ ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ

Фізична активність знижує ризик підвищення артеріального тиску та запобігає **тромбоутворенню, розвитку розладів опорно-рухового апарату, серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2-го типу, а також певних типів раку та ожиріння**.

05/ ЗМЕНШЕННЯ БОЛЮ

Фізична активність допоможе зменшити біль в **спині та шиї**.

06/ ПРОТИДІЯ ТРИВОЗІ

Коли ми перебуваємо на природі, ми менше хвилюємося та краще себе почуваємо. Відпочинок на природі може **протидіяти тривозі та депресії**.

07/ КРАЩИЙ СОН

Свіже повітря та фізична активність допоможуть покращити ваш **сон**.

ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ

