

الحياة في الهواء الطلق والصحة

٠١ / فيتامين د

أشعة الشمس هي المصدر الرئيسي لفيتامين (د) ، الذي يقي بدوره من مجموعة متنوعة من الأمراض. قد يجعلك النقص من فيتامين (د) تشعر بالتعب والوهن، ويسبب هشاشة العظام وآلام في الهيكل العظمي وضعف العضلات.

٠٢ / الصداع

ممارسة الرياضة والهواء النقي لهما تأثير جيد ضد الصداع.

٠٣ / جيد للقلب

تزداد الدورة الدموية نشاطا وكذلك معدل ضربات القلب بالفعل عند ممارسة نشاط خفيف وبالتالي فهو جيد للقلب.

٠٤ / وقائي

يقلل النشاط البدني من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ويبقي من تجلط الدم واضطرابات العضلات والعظام وأمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري ٢ وأنواع معينة من السرطان والسمنة.

٠٥ / تقليل الشعور بالألم

مع النشاط البدني يشعر الفرد بالألم أقل في الظهر والرقبة.

٠٦ / منع القلق

الحياة في الهواء الطلق تعمل على التخفيف من تأثير القلق والاكتئاب. فالخروج الي الطبيعية يعمل على الحد من الشعور بالقلق كما يجعلنا نشعر بالمزيد من الرفاهية

٠٧ / نوم أفضل

الهواء النقي والنشاط البدني يوفران نومًا أفضل.