

زندگی در فضاهاى باز و سلامت (شخصى)

۰۱ / ویتامین D

نور خورشید منبع اصلی ویتامین D است که از بروز انواع بیماری ها جلوگیری می کند. کمبود بیش از اندازه ویتامین D باعث احساس خستگی و بی میلی، پوکی استخوان، درد اسکلتی و ضعیف شدن عضلات می شود.

۰۲ / سردرد

ورزش و هوای تازه تاثیر خوبی در برابر سردرد دارد.

۰۳ / مناسب و مفید برای قلب

گردش خون و ضربان قلب حتی با فعالیت سبک ممکن است افزایش یابد، که برای قلب مفید است

۰۴ / اثر پیشگیرانه

فعالیت بدنی خطر ابتلا به فشار خون بالا را کاهش داده و از لخته شدن خون، اختلالات اسکلتی عضلانی، بیماری های قلبی عروقی، دیابت ۲، انواع خاصی از سرطان و چاقی جلوگیری می کند.

۰۵ / درد کمتر

فعالیت بدنی منجر به درد کمتر در ناحیه کمر و گردن می شود

۰۶ / از اضطراب جلوگیری می کند

وقتی به دامان طبیعت می رویم نگرانی کمتر و احساس بهتری داریم. زندگی در فضاهاى باز می تواند با اضطراب و استرس مقابله کند

۰۷ / خواب بهتر

هوای تازه و فعالیت بدنی منجر به خواب بهتر می شود.