

## 01/ D-VITAMIN

Saulės šviesa yra pagrindinis vitamino D, apsaugančio nuo įvairių ligų, šaltinis. Dėl vitamino D trūkumo gali būti juntamas silpnumas ir nuovargis, atsirasti osteoporozė, **kaulų** skausmas, nusilpti raumenys.

## 02/ GALVOS SKAUSMAS

Mankšta ir šviežias oras turi gerą efektą kovojant su galvos **skausmu**.

## 03/ SVEIKA ŠIRDŽIAI

**Kraujotaka** ir pulsas suaktyvėja net nestipriai judant, ir tai turi gerą poveikį širdžiai.

## 04/ PROFILAKTIKA

Fizinis aktyvumas mažina padidėjusio **kraujo spaudimo** riziką ir apsaugo nuo **kraujo krešulių, kaulų ir raumenų ligų, širdies ir kraujagyslių ligų, 2 tipo cukrinio diabeto, kai kurių rūšių vėžio** ir nutukimo.

## 05/ MAŽIAU SKAUSMO

Būdamas fiziškai aktyvus patiriate mažiau **nugaros ir sprando** skausmų.

## 06/ NEUTRALIZUOJA NERIMĄ

Būdami gamtoje mažiau nerimaujame ir jaučiamės geriau. Buvimas lauke gali neutralizuoti **nerimą ir depresiją**.

## 07/ GERESNIS MIEGAS

Šviežias oras ir fizinis aktyvumas užtikrina geresnį **miegą**.

# BUVIMAS GAMTOJE IR SVEIKATA

