

FRILUFTSLIV & HELSE

01/ D-VITAMIN

Sollys er den viktigste kilden til D-vitamin, som forebygger en rekke sykdommer. For lite D-vitamin kan gjøre en slapp og sliten, og gi benskjørhet, smerter i **skjelettet** og svak muskulatur.

02/ HODEPINE

Trening og frisk luft har god effekt mot **hodepine**.

03/ GODT FOR HJERTET

Blodsirkulasjonen og pulsen øker allerede ved lett aktivitet og er bra for **hjertet**.

04/ FOREBYGGENDE

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å utvikle høyt **blodtrykk** og forebygger **blodpropp, muskel- og skjelettsykdommer, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2, visse typer kreft og fedme**.

05/ MINDRE SMERTER

Med fysisk aktivitet får du mindre vondt i **rygg og nakke**.

06/ MOTVIRKE ANGST

Når vi går ute i naturen bekymrer vi oss mindre, og får mer trivsel. Friluftsliv kan **motvirke angst og depresjon**.

07/ BEDRE SØVN

Frisk luft og fysiske aktivitet gir bedre **søvn**.

