

## 01/ WITAMINA D

Światło słoneczne jest głównym źródłem witaminy D, która zapobiega wielu chorobom. Zbyt mała ilość witaminy D może powodować osłabienie i zmęczenie, być przyczyną bólu w **kościach** oraz osłabienia siły mięśniowej.

## 02/ BÓLE GŁOWY

Ćwiczenia i świeże powietrze mają korzystny wpływ na organizm przy **bólach głowy**.

## 03/ POMOC DLA SERCA

Krążenie krwi i tętno wzrasta już przy niewielkim zwiększeniu aktywności i jest korzystne dla **serca**.

## 04/ PROFILAKTYKA

Aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko zachorowania na **nadciśnienie** i zapobiega **powstawaniu zakrzepów, chorób układu mięśniowo-szkieletowego, chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, niektórym rodzajom nowotworów i otyłości**.

## 05/ REDUKCJA BÓLU

Dbając o aktywność fizyczną **redukuje** ból **pleców i karku**.

## 06/ ZAPOBIEGANIE STANOM LĘKOWYM

Przebywając na łonie przyrody mniej się martwimy, a nasze samopoczucie jest lepsze. Spędzanie czasu na **świeżym powietrzu** może **przeciwdziałać lękwowi i depresji**.

## 07/ LEPSZY SEN

Świeże powietrze i aktywność fizyczna **zapewniają lepszy sen**.

# SPĘDZANIE CZASU NA ŚWIEŻYM POWIETRZU A ZDROWIE

