

01/ ВИТАМИН D

Солнечный свет является основным источником витамина D, который предотвращает различные заболевания. Недостаток витамина D может вызвать у вас слабость и усталость, а также вызвать остеопороз, боль в **костях** и слабость мышц.

02/ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Физические упражнения и свежий воздух эффективны для предотвращения **головной боли**.

03/ ХОРОШО ДЛЯ СЕРДЦА

Кровообращение и пульс увеличиваются уже при легкой физической активности и это полезно для **сердца**.

04/ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

Физическая активность снижает риск развития повышенного **кровяного давления** и предотвращает **образование тромбов**, болезней костно-мышечной системы, **сердечно-сосудистых заболеваний**, диабета 2 типа, некоторых видов рака и ожирения.

05/ МЕНЬШЕ БОЛИ

Благодаря физической активности у вас будет меньше болей в **спине и шее**.

06/ ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ТРЕВОГЕ

Когда мы выходим на природу, мы меньше беспокоимся и лучше себя чувствуем. Нахождение на открытом воздухе может **противодействовать тревоге и депрессии**.

07/ ЛУЧШИЙ СОН

Свежий воздух и физическая активность обеспечивают лучший **сон**.

ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ И ЗДОРОВЬЕ

