

01/ VITAMINA D

La luz solar es la principal fuente de vitamina D, que previene una variedad de enfermedades. Una escasez de vitamina D puede hacernos sentir flojos y cansados, además de provocar osteoporosis, dolor en la **columna vertebral** y debilitarnos la musculatura.

02/ DOLORES DE CABEZA

El ejercicio y el aire fresco tienen un buen efecto contra **los dolores de cabeza**.

03/ BUENO PARA EL CORAZÓN

La **circulación sanguínea** y la frecuencia cardíaca ya aumentan cuando se practica una actividad ligera y eso es bueno para el **corazón**.

04/ PREVENTIVA

La actividad física reduce el riesgo de desarrollar una **presión arterial** alta y previene los **coágulos de sangre**, las **enfermedades musculoesqueléticas**, las **enfermedades**.

05/ MENOS DOLOR

Con la actividad física, tendrás menos dolor en **la espalda y el cuello**.

06/ CONTRARRESTA LA ANSIEDAD

Cuando salimos a la naturaleza, nos preocupamos menos y obtenemos más bienestar. Las actividades al aire libre pueden **contrarrestar la ansiedad y la depresión**.

07/ MEJOR SUEÑO

El aire fresco y la actividad física proporcionan un mejor **sueño**.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y SALUD

