

# ACIK HAVA ETKİNLİKLERİ VE SAĞLIK

## 01/ D-VİTAMİNİ

Güneş ışığı, bir dizi hastalığı engelleyen, en önemli D-vitamini kaynağıdır. D-vitamini eksikliği halsizlik ve yorgunluğa, kemik yumuşamasına, **iskelet** ağrılarına ve kas yapısının zayıflamasına yol açabilir.

## 02/ BAŞ AĞRISI

İdman ve temiz hava **baş ağrısına** iyi gelir.

## 03/ KALP İÇİN YARARLI

**Kan dolaşımı** ve nabız hafif aktivite ile bile artarak, **kalbe** yarar sağlar.

## 04/ ÖNLEYİCİ

Fiziksel aktivite yüksek **tansiyon** oluşma riskini azaltır, **damar tıkanıklığına**, **kas ve kemik hastalıklarına**, **kalp ve damar hastalıklarına**, **tip 2 diyabete**, bazı **kanser ve obezite türlerine** yakalanma riskini azaltır.

## 05/ DAHA AZ AĞRI

Fiziksel aktivite ile **sırt ve boyun** ağrılarınız daha az olur.

## 06/ KAYGIYI ENGELLER

Doğada dolaşırken daha az endişe duyar ve daha çok huzur buluruz. Açık hava etkinlikleri **kaygı ve depresyonu önleyici** olabilir.

## 07/ DAHA İYİ UYKU

Temiz hava ve fiziksel aktivite daha iyi **uyku** sağlar.

