

SINH HOẠT NGOÀI TRỜI VÀ SỨC KHỎE

01/ VITAMIN D

Ánh sáng mặt trời là nguồn cung ứng quan trọng nhất cho Vitamin D, chất cần thiết để ngăn ngừa một số chứng bệnh. Quá ít Vitamin D khiến cho người ta vô lực và mệt mỏi, và gây nên chứng giòn **xương**, đau xương cũng như yếu cơ.

02/ ĐAU ĐẦU

Luyện tập và không khí trong lành có hiệu ứng tích cực chống **đau đầu**.

03/ TỐT CHO TIM

Tuần hoàn máu và nhịp tim bắt đầu tăng ngay khi luyện tập nhẹ và nó tốt cho **tim**.

04/ NGĂN NGỪA

Hoạt động cơ thể giảm nguy cơ phát triển bệnh cao **huyết áp** và ngăn ngừa **tai biến, bệnh cơ và xương, bệnh tim mạch, tiểu đường loại 2, một số chứng ung thư và béo phì**.

05/ CÁC CƠN ĐAU NHẸ

Trong việc hoạt động cơ thể bạn sẽ ít đau hơn ở vùng **lưng và gáy**.

06/ CHỐNG LO LẮNG

Khi chúng ta đi dạo ngoài thiên nhiên chúng ta cảm thấy bớt lo lắng, và cảm giác hạnh phúc hơn. Cuộc sống ngoài trời có thể **ngăn chặn Lo âu và trầm cảm**.

07/ NGỦ NGON HƠN

Không khí trong lành và hoạt động cơ thể cải thiện **giấc ngủ**.

