

☿ Ta en promenad ☿

Naturens
läkande
kraft!

En promenad är bland det bästa som finns! Man rör på sig och njuter av frisk luft och dagsljus. Om man dessutom promenerar i skogen (eller i en grön park) så åtnjuter man även naturens bevisat avstressande och läkande effekt.

En promenad i dagsljus varje dag gör dig piggare och bidrar till ditt välmående. All rörelse är bra och du behöver inte alltid ta ut dig fullständigt för att det ska ha en positiv effekt på kroppen.

Ut i skog och natur och njut!

Gör så här:

Promenera en stund varje dag.

En halvtimmes promenad räcker. Och har du inte tid en halvtimme, så är en kvart värdefull också. Och har du inte en kvart, så är det värdefullt att bara ställa sig utomhus med ansiktet mot himlen och ta några djupa andetag...

Sträva efter att promenera i rask takt så att du blir lite andfådd.

Fördelar:

- Du rör på kroppen och förbättrar kondition och syresättning.
- Du andas frisk luft.
- Du får dagsljus.
- Promenerar du i naturen har det en läkande och avstressande effekt.

