



SEPTEMBER NATUUR EN MILIEU

Dat we zuinig moeten zijn op de natuur is algemeen bekend maar dat dit ook onze leefstijl positief kan beïnvloeden weten veel mensen nog niet. In deze factsheet vertellen we wat voor invloed de natuur en het milieu op ons lichaam en geest heeft. Hoe doe jij je voordeel ermee?

DE BUITENLUCHT is altijd dichtbij en wordt door bijna iedereen als prettig ervaren. Daarnaast heeft het erg veel gezonde voordelen.

STRESSVERLAGEND. Uit onderzoek blijkt dat je bij drie minuten in de natuur al een daling van de hartslag, bloeddruk en spiertones (spanning in rust) kunt zien. Ook is bewezen dat twintig minuten per dag in de buitenlucht zitten of wandelen al een positief effect heeft op onze cortisol (stresshormoon).

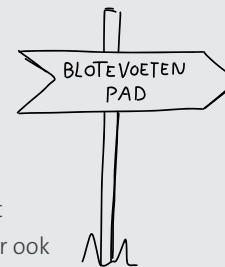
In onze factsheet over creativiteit vertelden we al dat een andere omgeving kan zorgen voor meer inspiratie. De buitenlucht doet daar nog een schepje bovenop. Door het daglicht worden nieuwe **verbindingen in de hersenen makkelijker aangemaakt** en is het oplossen van een probleem of het bedenken van iets nieuws makkelijker.

Heb je een overleg gepland met een collega? Overweeg dan om dit te combineren met een wandeling in de buitenlucht.

Naast de mentale voordelen van de buitenlucht zijn er natuurlijk ook fysieke voordelen. Zo halen we extra vitamine D uit zonlicht. Vitamine D zorgt voor sterke botten en tanden maar helpt ook met het sterker maken van je weerstand, waardoor we minder snel ziek worden.



BUITEN IN BEWEGING. Buiten is niet alleen gezond voor je geest en lichaam, maar ook nog eens leuk! Er zijn erg veel activiteiten die je buiten kunt doen, zo heeft Staatsbosbeheer **Blotevoetepad**en gecreëerd. Deze paden zijn speciaal aangelegd om op je blote voeten te lopen. Er zijn paden in Appelscha, Opende en Oudemirdum. De paden zijn leuk voor jong en oud! Super leuk en uitdagend, plus je krijgt er ook nog eens lekker zachte voeten van.



WIST JE DAT...
VITAMINE D HELPT OM
JE WEERSTAND STERKER
TE MAKEN.



LEZING

Deze maand hebben we weer een nieuwe lezing voor je klaarstaan. Cardioloog Remko Kuipers, bekend van zijn boek 'Oergezond', vertelt in een geaccrediteerde lezing alles over hoe we met voeding uit de natuur onszelf nog gezonder kunnen maken. Remko heeft geleefd tussen verschillende stammen en onderzocht wat deze mensen zo gezond maakt. Hierover vertelt hij ons meer tijdens zijn lezing.