

# NATUUR EN MILIEU

In de maand april staat het thema 'natuur en milieu' centraal. De natuur en het milieu zijn heel belangrijk voor de mens. De buitenlucht hebben we nodig voor zuurstof en de zon voor vitamine D. Daarnaast zorgt natuur ook voor een toename van positieve gevoelens, ontspanning en energie. We hebben het deze maand over alle voordelen van het buiten zijn en kijken hoe wij als individu een bijdrage kunnen leveren aan het milieu. Hieronder vind je alvast vijf tips!

## TIP 1

### WAAROM EEN GEZOND MILIEU EN NATUUR?

**Natuur:** frisse lucht helpt om onze eetlust en onze slaap te reguleren. Daardoor leidt bewegen in de natuur op lange termijn tot minder hart- en vaatziekten, minder obesitas en diabetes, een verbeterde weerstand, meer sociaal contact én een goede mentale gezondheid.

**Milieu:** een natuurlijke omgeving van goede kwaliteit voorziet in basisbehoeften, namelijk schone lucht, zuiver water, vruchtbare grond voor voedselproductie, en energie en grondstoffen.

### GENIET VAN DE DIEREN EN DE NATUUR

Dieren kunnen een positieve invloed hebben op je humeur en stemming. Ga eropuit en luister bijvoorbeeld naar de vogels of kijk naar eenden terwijl je ze brood geeft in het park. Kijken naar dieren zorgt voor ontspanning, plezier en het maakt je bewust van de prachtige natuur.

## TIP 2

### GA NAAR BUITEN EN ERVAAR DE NATUUR

Ga de natuur in en ervaar de positieve invloed die het met zich mee brengt. Elk jaargetijde en iedere weersomstandigheid heeft zijn charme. Ga naar buiten en neem dit eens bewust in je op. Kijk bijvoorbeeld hoe de natuur in het voorjaar tot bloei komt of welke vormen je kunt ontdekken in de wolken. Mindfulness in de natuur zorgt ervoor dat je bloeddruk daalt en dat je ontspant.

## TIP 3

## TIP 5

### WAT KUNNEN WE LEREN VAN DE NATUUR?

Onderzoek wijst uit dat natuur de kans op stress en ziektes verkleint. Ook brengt een bezoek aan de natuur een vermindering van negatieve emoties zoals vermoeidheid, somberheid en boosheid. De natuur brengt ons mooie lessen die we kunnen leren.

### WEES ZUINIG OP HET MILIEU EN HELP DE NATUUR

Helaas zijn wij mensen niet altijd even zuinig op ons milieu. Zo liggen de oceanen vol met plastic, worden regenwouden gekapt voor hardhout, veeteelt en landbouw en heeft de vele CO2 uitstoot nadelige gevolgen op ons broeikaseffect en milieu. Help de natuur door plastic op te ruimen, duurzamer te eten (lokale producten, geen vlees, geen voedselverspilling) en bewuster te reizen.

## TIP 4