

MEJORA TU SALUD AL AIRE LIBRE

121 parques estatales
2.2 millones de hectáreas de bosques del estado
5,700 parques locales
11,100 millas de senderos

La actividad frecuente al aire libre:

- Promueve la pérdida de peso
- Reduce el dolor de la artritis
- Reduce la presión arterial



Las actividades al aire libre pueden:

DISMINUIR EL RIESGO de diabetes, Ciertos tipos de cáncer, Enfermedad cardiovascular, y la osteoporosis



El ambiente al aire libre **REDUCE** El estrés, la ansiedad y la depresión



LOS ENTORNOS NATURALES CALMAN LA MENTE



La recreación al aire libre **MEJORA** la confianza y la autoestima



Actividad #1 al aire libre
 Beneficio de las actividades al aire libre: Reducción del ESTRES

3/4 de la población de Pennsylvania creen que los PARQUES, SENDEROS Y ESPACIOS ABIERTOS son una parte esencial de sistema del cuidado de la salud.

La recreación al aire libre **MEJORA** la memoria y la creatividad



Las actividades al aire libre **RELAJAN**



Actividad #1 al aire libre
 Recreación al aire libre: **CAMINAR**

