

Fes natura! T'hi va la salut

El contacte regular amb la natura millora la salut, física i mental, i ajuda a prevenir malalties.

Una caminada vigorosa de 30 minuts diaris en un entorn natural pot reduir els riscos de fractura de maluc, diabetis, depressió, demència, atac de cor, ictus, càncer de budell i càncer de mama.



Gaudeix de la natura i millora el benestar físic i emocional:

- ✓ visita un espai verd cada dia
- ✓ escapa't unes hores a un espai natural cada setmana
- ✓ passa un dia sencer en un parc natural un cop al mes



Generalitat
de Catalunya

Salut/Agència de Salut Pública
de Catalunya