

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПРОГУЛКИ В ЛЕСУ



---

*Спойлер: регулярные прогулки по лесной местности приносят не только физическую, но и психологическую пользу.*



## Простые правила

### Физическая активность

Прогулки по лесу помогают выполнить **норму физической активности**. В день нужно ходить **не менее 30 мин** энергичным шагом, поэтому маршрут на природе — приятно и полезно.

Ходьба по неровному грунту, подъемы и спуски **укрепляют мышцы** и **улучшают выносливость**.



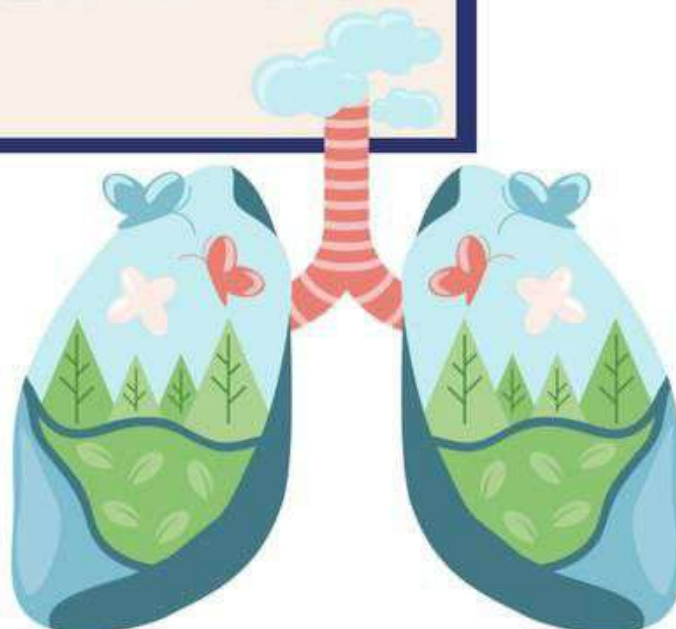


## Простые правила

### Очищение легких

Прогулка по лесу обогатит организм свежим и чистым воздухом, поможет **очистить легкие**.

Воздух в лесу намного чище, чем в городе благодаря **наличию растений**, которые поглощают углекислый газ и выделяют большое количество кислорода.





## Простые правила



### Улучшение настроения

Пребывание на свежем воздухе, далеко от городской суеты, **расслабляет и значительно улучшает настроение.**

Природа успокаивает и помогает снять стресс.





## Простые правила



### Повышение иммунитета

Контакт с природой помогает улучшить защитные функции организма, так как воздух насыщен **полезными веществами**, а солнечный свет способствует **синтезу витамина D**.

