

Beter in het Groen

GGD Gooi en Vechtstreek

Groen
is
gezond

Wist je dat natuur bijdraagt aan:

- minder stress
- beter slapen
- een betere conditie
- een betere stemming
- concentratie
- creativiteit

In de natuur zijn helpt bij:

- diabetes
- migraine
- luchtwegaandoeningen
- hart- en vaatziekten
- overgewicht
- ADHD

In de natuur zijn is goed voor lijf en brein.
Je voelt je gezonder en hoeft minder vaak
naar de huisarts. Je kunt sociale en sportieve activiteiten onder-
nemen in de natuur. Ook kun je er herstellen en tot rust komen.

In de natuur...

...zijn we positiever en vitaler



...zoeken we elkaar op



...spelen kinderen langer en gevarieerder



...komen we op nieuwe ideeën



...verbetert ons afweersysteem door de schone lucht

Al met al is de natuur ingaan van belang voor een goed humeur en een sterke weerstand. Dus waar wacht je nog op? Trek je wandelschoenen aan of pak je fiets. Neem het initiatief: ga met je vriend(in), buurvrouw of opa.

INFORMATIE:

Kijk op www.ggdgv.nl/beter-in-het-groen of vraag naar mogelijkheden bij de lokale buurtsportcoaches, het Goois Natuurreservaat (www.gnr.nl) of IVN (www.ivn.nl/afdeling/gooi-en-omstreken).

Beter
in het
Groen



GGD Gooi en Vechtstreek