

Receta de sentido común

Mayo: tiempo en la naturaleza

Beneficios:

- REDUCCIÓN DEL RIESGO DE PARTO PREMATURO, DIABETES, ENFERMEDADES CARDÍACAS, PRESIÓN ARTERIAL ALTA, INFLAMACIÓN, FATIGA Y ESTRÉS.
- MEJORA DE LA FELICIDAD Y LA SALUD MENTAL.
- SUEÑO MEJORADO
- MEMORIA MEJORADA
- SISTEMA INMUNOLÓGICO FORTALECIDO
- PARA LOS NIÑOS: ESTIMULACIÓN DIFERENTE, FOMENTA LA CREATIVIDAD Y LA IMAGINACIÓN, PROMUEVE EL PENSAMIENTO CRÍTICO, ENSEÑA LA RESPONSABILIDAD DE CUIDAR EL ENTORNO.

Maneras de Conseguir Fuera

- PASA TIEMPO EN PARQUES PÚBLICOS.
- BAÑO DE BOSQUE: SENTARSE, ACOSTARSE O CAMINAR EN ESPACIOS VERDES CON PLANTAS.
- ÚNASE / SEA VOLUNTARIO EN UN JARDÍN COMUNITARIO
- JARDINES LOCALES GRATUITOS: BEATRIX FARRAND COMMUNITY GARDENS (HYDE PARK), LOCUST GROVE GARDENS AND NATURE PRESERVE (POUGHKEEPSIE), VASSAR COLLEGE ECOLOGICAL PRESERVE (POUGHKEEPSIE), MILLBROOK TRIBUTE GARDENS AND PLAYGROUND (MILLBROOK)