

## Fånga solstrålar

Solljuset är viktigt för flera funktioner i kroppen. Det behövs både för att producera D-vitamin i huden och för att reglera dygnsrytmen så att vi sover gott på natten.

## Upplev tillsammans

Ute i naturen är det ofta lätt att mötas. I gemensamma upplevelser stärks banden mellan oss, samtidigt som vi skapar minnen som vi kan dela vid senare möten.

## Stärk kroppen

När vi tar steget ut får vi fysisk aktivitet på köpet. Att gå på ojämnt underlag tränar vår balans. En snabb promenad gör gott för konditionen och i uppförsbacken stärks musklerna.

# TATA STEEGET UT!

## Njut av närnaturen

Även grönområden i stadsmiljö har en lugnande effekt. Prova en parkpromenad eller att flytta ut fikastunden i trädgården!

## Smörj dina tankar

När vi rör på oss frigörs ämnen som fungerar som smörjmedel för tankeverksamheten. Därför tänker vi faktiskt bättre efter en promenad!

## Hitta lugnet

Fågelsång, vågornas kluckande mot en strand, vindens sus i träden eller en porlande bäck. Många av naturens ljud har en bevisat lugnande inverkan på oss.

Även naturens "inredning" med många olika strukturer är behaglig för ögat. Blommor, träd, mossor, berg och sjöar skapar en miljö som inger lugn.

Vill du veta mer om vårt arbete med natur och friluftsliv för folkhälsa?

[www.upplandsstiftelsen.se/fin](http://www.upplandsstiftelsen.se/fin)

Informationen är baserad på forskning.



UPPLANDS  
STIFTELSEN

NATURVÅRD & FRILUFTSLIV



MED  
STÖD  
FRÅN

ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN