

Spacer w poszukiwaniu wiosny

Ponad 2400 lat temu Hipokrates powiedział:

„Spacer jest najlepszym lekiem człowieka”

Dzisiaj 3-go marca, w czwartkowy poranek wybraliśmy się wspólnie z uczestnikami na spacer w poszukiwaniu pierwszych oznak wiosny. To już nasz coroczny zwyczaj, że właśnie o tej porze zaczynamy wspólne spacerować na świeżym powietrzu.

W tym roku zmieniliśmy trasę i idąc ze środowiska szliśmy w kierunku stadionu w Nowym Żmigrodzie, a następnie przez łąkę do miejscowości - Mytarz. Podczas wędrówki nasi uczestnicy zauważyli przepiękne, białe przebiśniegi i szare „kotki” bazyli. Śpiew ptaków towarzyszył nam przez cały spacer, a niektórzy dostrzegli nawet rudą wiewiórkę na drzewie. Mogliśmy pooddychać świeżym powietrzem, a zarazem zrelaksować się, jak również poprawić swoją aktywność fizyczną, która jest nam szczególnie teraz wskazana. Cel jak najbardziej zdrowotny i leczniczy.

Oto kilka korzyści płynących z codziennego spaceru:

- chroni serce,
- chroni przed cukrzycą,
- obniża ciśnienie tętnicze krwi,
- zmniejsza apetyt na słodkie,
- poprawia jakość snu,
- poprawia koncentrację i ułatwia myślenie,
- poprawia nastrój,
- zmniejsza bóle stawowe,
- zwiększa odporność,
- poprawia kreatywność.

Dlatego naszym głównym mottem na nadchodzące dni jest cotygodniowy spacer, jeśli tylko pogoda na to pozwoli!