

Salud mental y senderismo



Despeja tu mente

Practicar senderismo en un entorno natural ofrece beneficios para la salud mental.

Potencia tu cerebro

El senderismo estimula la memoria y las funciones cognitivas. Las vistas, los olores y los sonidos de la naturaleza proporcionan serenidad.

Conexión

Las personas conectan consigo mismas y con la naturaleza obteniendo paz y sensación de bienestar.

Autoestima

El ejercicio físico puede mejorar la autoestima mejorando tu salud e imagen corporal. Mejora la fuerza en muchos grupos musculares importantes e incrementa la densidad ósea.

Autocontrol

La actividad al aire libre reduce el estrés, calma la ansiedad y conlleva una reducción en el riesgo de depresión y el desarrollo de mayor sensación de autocontrol.

Actitud positiva

Practicar senderismo en la naturaleza nos libera de emociones negativas y fatiga mental.



www.trailgazers.eu



Trail Gazers Bid está cofinanciado por el Programa Interreg Area Atlántica a través de los Fondos Europeos de Desarrollo Regional.