

Jesienny spacer po lesie

Las to wyjątkowe miejsce, w którym pobyt korzystnie wpłynie na stan naszego zdrowia. Jest on od zawsze tym miejscem, w którym możemy poczuć się naprawdę wyjątkowo – świeże, czyste powietrze, niezwykła przyroda i wspaniałe dary lasu. Czego chcieć więcej???

Dlatego, długo się nie zastanawiaj i pędź do lasu, póki piękna pogoda.

Dlaczego warto wybrać się do lasu?

- leśne **powietrze jest łagodniejsze**,
- leśne **powietrze jest niezwykle czyste** - drzewa filtrują je z pyłów i gazów, pochłaniają dwutlenek węgla i produkują tlen;
- w powietrzu **unoszą się olejki eteryczne**, które koją nasz zmysł węchu oraz udrażniają nasze drogi oddechowe;
- leśne **powietrze tłumi hałas** - jest o wiele ciszej, dzięki czemu podczas spacerów bardzo miło spędzimy tu czas;

Pandemia koronawirusa nie odpuszcza, dlatego też jeśli mamy zamiar gdziekolwiek wyjść, to warto wziąć pod uwagę miejsca ustronne i mniej oblegane (ogród, podwórko, las).

**Pamiętajmy jednak o wszelkich środkach ostrożności
i obostrzeniach. 😊**