

## **ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

Η **υπαίθρια άσκηση** είναι η άσκηση σε εξωτερικό χώρο με ποικίλο ασκησιολόγιο τόσο με το βάρος του σώματος όσο με και όργανα γυμναστικής. Τα οφέλη από την «πράσινη άσκηση» (φυσική δραστηριότητα σε υπαίθριες περιοχές) είναι πολλαπλά και πολυεπίπεδα τόσο σωματικά όσο και ψυχικά. Η άσκηση σε εξωτερικούς χώρους βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και της πνευματικής κόπωσης ενισχύοντας τα θετικά συναισθήματα καθώς η ηλιοφάνεια αυξάνει τη σεροτονίνη, την ορμόνη της καλής διάθεσης και μειώνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες