

Een positieve leefstijlgewoonte

Bewegen en beleven in het groen is voor een gezonde leefstijl een gewoonte geworden. De schoonheid van de natuur motiveert om steeds weer op pad te gaan. Maar het stimuleert ook om bewegen langer vol te houden. Al onze zintuigen worden geprikkeld en we nemen de natuur met een frisse blik waar. Wil jij ook van 'bosbaden' een **positieve leefstijlgewoonte** maken? Begin klein en maak elke dag een ommetje. Je kunt het aantal stappen bijhouden en deze geleidelijk aan uitbreiden of niet... Of loop steeds een beetje sneller. Wat je doel ook is, gebruik niet alleen je ogen maar **al je zintuigen** om waar te nemen. Richt je aandacht op al het moois wat de natuur te bieden heeft. Voor je het weet is bewegen in het groen **een tweede natuur** geworden! 10 min per dag zou al schitterend zijn. Raap ook telkens 1 sluikeafvalvoorwerp op