

Natuur en Gezondheid

1 Stel vast

- Komt u wel eens in de natuur?
- Hoe vaak zou u buiten willen zijn?
- Bent u buiten in een groene omgeving, zoals park, tuin of bos?

2 Adviseer natuurgebruik

- Wist u dat regelmatig in de natuur zijn:
 - Stress vermindert en ontspant?
 - Helpt bij beter slapen, vaker bewegen en mentaal welzijn?

3 Verwijs naar mogelijkheden

- Als u vaker de natuur in wilt:
 - Maak dagelijks een korte wandeling in het groen.
 - Kijk op www.gezondnatuurwandelen.nl of vraag in de praktijk naar wandelgroepen.

