

3-30-300 LUONTOSUOSITUS

LUONNOSSA OLESKELUN JA LIIKKUMISEN SUOSITUS

VÄHINTÄÄN

3

KERTAA / VKO

Jokainen luontoympäristöissä vietetty hetki tarjoaa meille moninaisia hyvinvointi- ja terveyshyötyjä. Nämä hyödyt perustuvat toistuviin ja säännöllisiin luontokontakteihin, joten hakeudu luontoympäristöihin **vähintään kolme kertaa viikossa.**

Pyri oleskelemaan tai liikkumaan luonnossa **vähintään 30 minuuttia kerrallaan.** Luonnon terveyshyödyt alkavat kertymään jo muutamien minuuttien oleskelun jälkeen, mutta ne lisääntyvät ja monipuolistuvat luonnossa vietetyn ajan kasvaessa.

VÄHINTÄÄN

30

MIN / KERTA

TAVOITE

300

MIN / VIIKKO

Aseta tavoitteeksi viettää luontoympäristöissä **viikottain yhteensä 300 minuuttia.** Voit tehdä pihatöitä, kuntoilla, lepäillä riippumatossa, pyöräillä, kuljeskella luontopoluilla, tarkkailla luonnon ihmeitä, marjastaa, sienestää tai pelailla pihapelejä. **Tärkeintä on luontoympäristöissä oleskelu - sinun omalla tavallasi!**



Lähiluonto - hyvinvointia lähelläsi



MEIJÄN POLKU

Liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys



#luontosuositus

Lisätietoja luonnon hyvinvointi- ja terveyshyödyistä sekä ideoita luonnossa oleskeluun ja liikkumiseen:

www.meijanpolku.fi/luontosuositus