

KERTÉSZKEDÉS

A kertészkedés nemcsak egy szórakoztató és költséghatékony módja annak, hogy finom és tápláló ételeket adjunk az étrendünkhöz, hanem meglepő egészségügyi előnyökkel is jár!

ELŐNYÖK

FIZIKAI AKTIVITÁS A kertészkedés izmot épít, kalóriát éget, és javítja az erőnlétet, állóképességet, egyensúlyt és rugalmasságot.

TERMÉSZET A szabadban töltött idő és a D-vitamin bevitele pozitív hatással van a testi és lelki egészségre.

TÁPLÁLKOZÁS A több gyümölcs és zöldség fogyasztása fontos vitaminokkal és tápanyagokkal gazdagítja az étrendet.

MENTÁLIS EGÉSZSÉG A kertészkedés csökkenti a stresszt (kortizol), javítja a hangulatot, sikerélményt nyújt, és csökkentheti a depresszió és szorongás kockázatát.

SZOCIÁLIS KAPCSOLAT A másokkal való kertészkedés további egészségügyi előnyöket nyújt a szociális kapcsolatok révén.

TOVÁBBI ELŐNYÖK:

- Csökkentheti a szívbetegség, a demencia, a rák, a csonttrikulás és más krónikus betegségek kialakulásának kockázatát.
- Erősíti az immunrendszert.
- Megfizethető hobbi, amely pénzt takaríthat meg.
- Jót tesz a környezetnek.



TIPPEK

- **TERVEZÉS:** Akár virágokat, fűszernövényeket, gyümölcsöket vagy zöldségeket szeretnél termesztetni, nézz utána, hogyan válaszd ki a megfelelő helyet, készítsd elő a talajt és ismerd meg az öntözési igényeket.
- **KEZDD KICSIBEN:** Már néhány cserép vagy egy kis magaságyás is remek kezdés.
- **IDŐZÍTÉS:** Az ültetési időpontok a lakóhelyed szerint változnak.
- **CSINÁLD TÁRSASÁGBAN:** Csatlakozz egy kertészklubhoz, hívd meg családot és barátaidat, vagy akár indíts egy közösségi kertet.



WALKwithaDOC.org