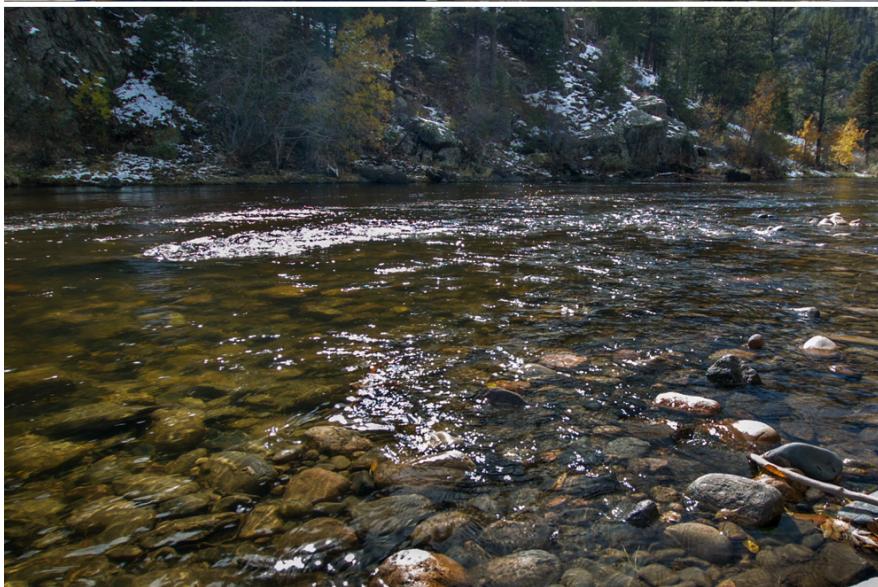




Mira el video

## Los beneficios de los paseos y las excursiones por la naturaleza



### Descripción general

Dar un paseo o una caminata por la naturaleza es beneficioso para la mente y el cuerpo. Dediquemos un momento a aprender lo que puede aportarnos explorar la naturaleza.

### La mente

En primer lugar, pasar tiempo en la naturaleza tiende a hacer que nos sintamos relajados y felices. Tranquiliza y ayuda a sentirse más contento y a gusto. Además, al estar en lugares como bosques y parques se aleja uno de las pantallas y la tecnología. Éstas son fuentes de estrés para muchas personas. Tomarse un descanso de esas actividades puede lograr que uno se sienta renovado y concentrado.

### El cuerpo

Los paseos por la naturaleza y el senderismo fortalecen el cuerpo y lo vuelven más sano. Caminar a paso ligero es una forma estupenda de ejercitarse el corazón y los pulmones. Puede ayudarle a perder peso y a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes de tipo 2. Además, caminar por colinas y terrenos accidentados fortalece los músculos y mejora el equilibrio. Cuando se tienen músculos fuertes y un buen equilibrio, hay menos probabilidades de sufrir una caída.

### Senderismo en compañía

Por último, caminar y hacer senderismo en la naturaleza es una actividad que se puede realizar en compañía. Por eso, invite a amigos y familiares. O considere la posibilidad de unirse a un grupo de personas que practiquen senderismo con regularidad. Esta es una excelente forma de mantenerse activo, de socializar y de aprender sobre los animales y las plantas de la zona.

### Conclusión

Pasear y hacer senderismo es bueno para la salud. Por eso, salga y disfrute de lo que le ofrece la naturaleza.