



Por qué 20 minutos al aire libre cambian tu estado de ánimo

El efecto del contacto con espacios naturales sobre el estrés y el ánimo, y cómo aprovecharlo aunque vivas en una ciudad.

- ✓ Bastan 20 minutos al aire libre para notar cambios medibles en estrés y estado de ánimo.
- ✓ No necesitas naturaleza "salvaje": un parque urbano o incluso árboles en la calle ya generan efecto.
- ✓ Es uno de los hábitos de bienestar más baratos y fáciles de sostener que existen.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

