

BENEFICIOS FÍSICOS

- Reduce la presión sanguínea y frecuencia cardíaca
- Fortalece el sistema inmunológico
- Disminuye los niveles de cortisol (hormona del estrés)
- Mejora la calidad del sueño



BENEFICIOS MENTALES Y EMOCIONALES

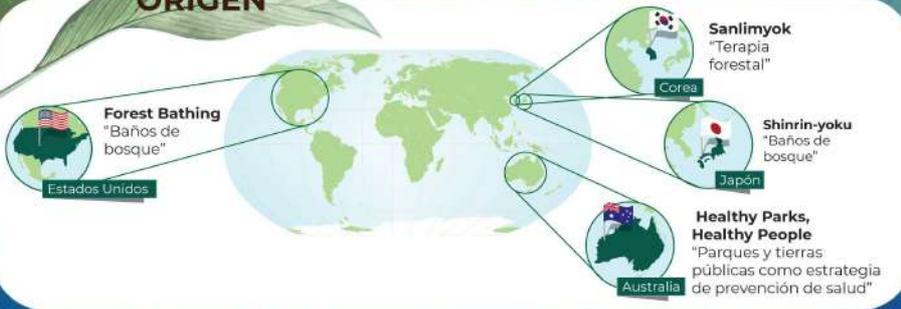
- Disminuye la ansiedad
- Combate la depresión
- Mejora el estado de ánimo
- Favorece la concentración y creatividad



BAÑOS DE BOSQUE

- Sal de tu casa
- Busca un área verde
- Abre tus sentidos
- Conecta con la naturaleza

ORIGEN



MEDIO AMBIENTE
SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE Y RECURSOS NATURALES



CONAFOR
COMISIÓN NACIONAL FORESTAL