

## El ejercicio 'verde' está de moda

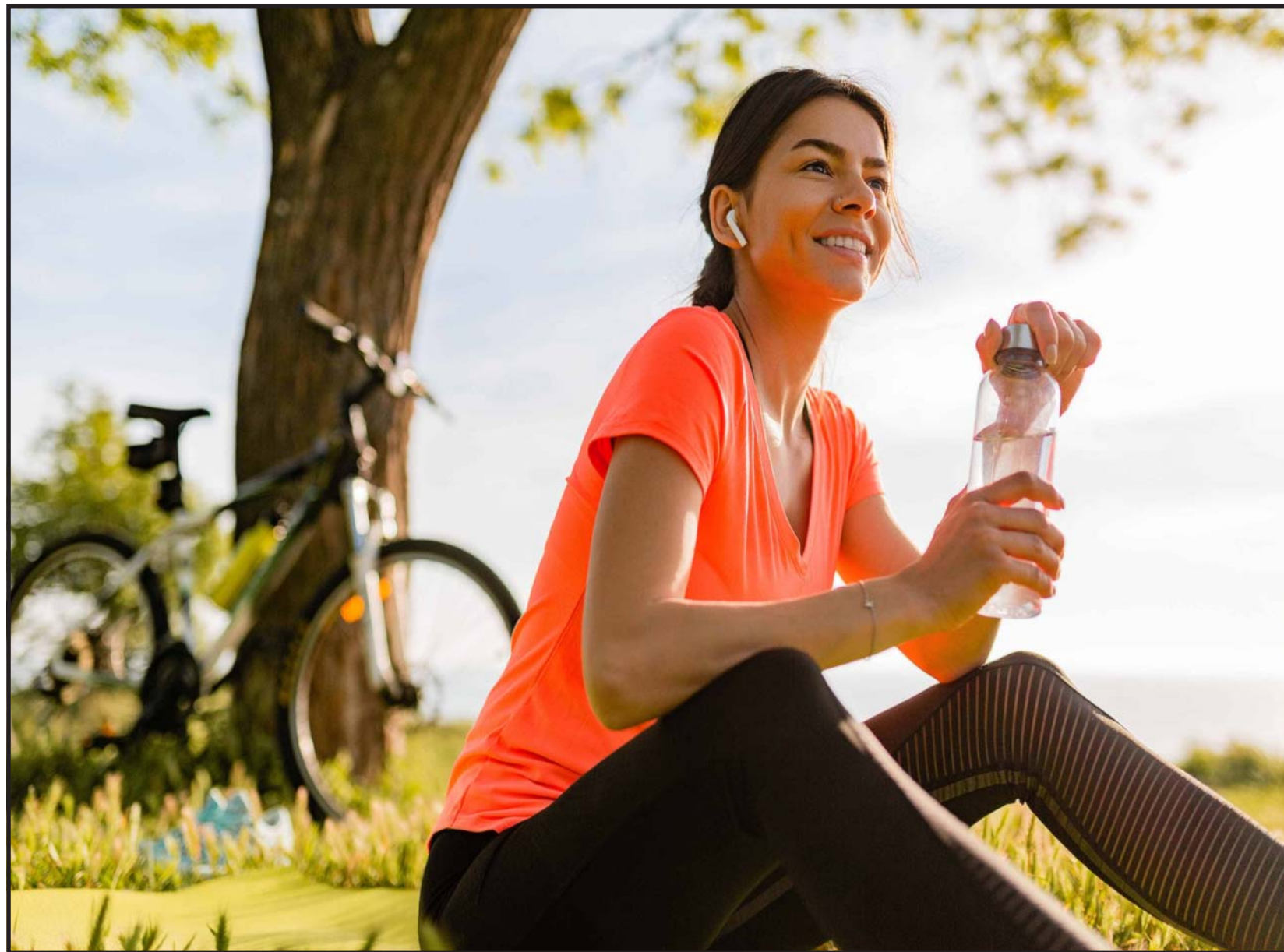
*El entrenamiento de biofilia satisface el impulso de estar en contacto con la naturaleza y se ha convertido en una tendencia*

Aunque la palabra "biofilia" suena como el nombre de una enfermedad o fobia, en realidad alude a una idea muy positiva.

Se refiere a la conexión innata del ser humano con la naturaleza y sus manifestaciones de vida como las plantas y los animales, y el impacto beneficioso que tiene en nuestra salud, emociones y mente estar inmersos en un entorno vivo y natural.

Este amor o afición por la vida y la naturaleza, arraigados en nuestro instinto de supervivencia y evolución como especie, explica nuestra necesidad de estar en contacto con otros seres vivos y con los ecosistemas para poder sentirnos en paz y armonía, según los especialistas.

También explica el bienestar y la serenidad que nos produce tener plantas de interior o un jardín en nuestra casa o pasear por un parque y respirar el aire libre y fresco, añaden.



Esta conexión humana con "todo lo natural y viviente", se aplica en arquitectura y paisajismo, para diseñar ambientes y construcciones que incorporan

formas y elementos naturales, y con fines terapéuticos, por ejemplo, a través de los "baños de bosque" japoneses, consistentes en recorrer un entorno fores-

tal y sumergirse en su atmósfera con los cinco sentidos.

Y ahora la biofilia también ha llegado al ámbito deportivo, ya que hacer

ejercicio físico en espacios verdes se ha convertido en una de las principales tendencias de entrenamiento en 2023, según el sitio en línea especializado en sa-

**Véndalo Todo!  
CLASIFICADOS  
\$9.95 2 Semanas**

lud HealthNews (HN).

Un entrenamiento de biofilia combina nuestro deseo de estar en la naturaleza y el impulso de mover el cuerpo, aseguran.

Es una actividad diferente del simple ejercicio del aire libre, como trotar o andar en bicicleta, que podemos efectuar a veces en los senderos de un parque del vecindario o de un bosque cercano, pero en otras ocasiones en pistas de cemento, calles o circuitos en un entorno claramente urbano.

Los efectos calmantes de la mente, regeneradores del organismo y reguladores del sistema nervioso, que produce el contacto con la naturaleza en un gran espacio abierto, respirando el aire fresco y limpio de ese lugar, se potencian cuando se combinan con el movimiento corporal, según HN.

### ÉNTRALE A BAJAR TU PRESIÓN



Chequéala todos los días. Monitoréate ya.



Visita: [BajaTuPresion.com](http://BajaTuPresion.com)

O escanea código para ver más.



“Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”.

Lucas 23:34

“Me protejo con PrEP porque yo soy responsable de mi salud sexual.”

La detección temprana del VIH es el paso más importante para mantenerte a ti y a tus seres queridos sanos y seguros. Si tu estatus de VIH es positivo, usar el tratamiento como método de prevención es una estrategia efectiva para evitar la transmisión del virus. Si tu estatus es negativo, hay medicamentos como PrEP que pueden ayudarte a protegerte.

Hazte la prueba. Conoce tu estatus. Aprende cual es el próximo paso.

[KnowYourHIVStatus.com](http://KnowYourHIVStatus.com)

- Carlitos Díaz