



Canadians spend approximately 90% of our time indoors – that’s a lot!

There is much to see and do across our country and the summer weather invites us to spend time outside. Read on for some of the benefits, strategies, and things to consider while you soak up the outdoors this summer!

### **Refresh**

It’s called fresh air for a reason. Taking in outside air more often hits us with a wave of oxygen, a splash of rejuvenating scents, and connects us to the air we breathe in ways that just can’t happen indoors. Consider moving some of your activities like grocery shopping outdoors to a farmers market and enjoy fresh air with your fresh produce.

### **Recharge**

The ambient nature of the outdoors has restorative properties which help us recover from mental fatigue. Since we don’t need to focus on the beauty of the natural world to enjoy it, our minds are free to wander while our bodies do the same. Spending as few as 15 minutes in a forest can lower symptoms of anxiety and depression and help foster a positive mood.

### **Replenish**

In addition to fresh air and a fresh perspective, time outdoors gives us exposure to the warmth and energy of the sun. The World Health Organization estimates that five to 15 minutes of sunlight on your arms, hands, and face 2-3 times a week is enough to boost vitamin D. What’s more, sunlight can help trigger the production of serotonin – improving our mood, calm, and focus. Try enjoying a happy and healthy lunch by dining al fresco!

## Renew your Resolution

Six months down and six more to go in 2022. Did you make a resolution to work on your fitness? Summer is a great time to build on the new beginnings of Spring and the warm and sunny weather beckons us all to get outside more often. Remember, small changes can add up to a big impact over time so, set some time targets for yourself to get outside!

## Remember outdoor health & safety

- Hydrate! Our bodies use and lose more water when the weather is hot
- Spending more time outside increases the risk of sunburn so [take steps to guard against it](#)
- Going Hiking? Pack the [ten essentials](#) and [leave no trace](#)
- Make sure you can [see and be seen](#) when you're out on wheels
- Take special care of [pets](#) and [children](#), especially during these warmer months

## Resources

- [Tree Canada | The Benefits and Barriers to Green Exercise](#)
- [Healthline | What Are the Benefits of Sunshine?](#)
- [Government of Canada | Ventilation and the indoor environment](#)



Les Canadiens passent environ 90 % de leur temps à l'intérieur – c'est beaucoup!

Il y a tant à voir et à faire dans notre pays, et le temps estival nous invite à passer du temps à l'extérieur. Lisez la suite pour connaître les avantages, les stratégies et les choses à prendre en considération lorsque vous profitez du plein air cet été!

### **Prendre l'air**

Ce n'est pas pour rien qu'on appelle cela de l'air frais. Prendre l'air plus souvent entraîne une bouffée d'oxygène, une dose de jeunesse, et nous connecte à l'air que nous respirons d'une manière qui n'est simplement pas possible à l'intérieur. Songez à faire certaines de vos activités à l'extérieur, comme faire vos courses au marché, et profitez de l'air frais avec vos produits frais.

### **Reprendre des forces**

La nature ambiante a des propriétés réparatrices qui nous aident à nous remettre de la fatigue mentale. Comme nous n'avons pas besoin de nous concentrer sur la beauté du monde naturel pour en profiter, notre esprit est libre de vagabonder pendant que notre corps fait de même. Passer aussi peu que 15 minutes dans une forêt peut réduire les symptômes de l'anxiété et de la dépression, ainsi que favoriser une humeur positive.

### **Faire le plein d'énergie**

En plus de l'air frais et d'une nouvelle perception, le temps passé à l'extérieur nous expose à la chaleur et à l'énergie du soleil. L'Organisation mondiale de la santé estime qu'il suffit d'exposer les bras, les mains et le visage au soleil pendant 5 à 15 minutes 2 à 3 fois par semaine pour faire le plein de vitamine D. De plus, la lumière du soleil peut aider à déclencher la production de sérotonine – améliorant ainsi l'humeur, le calme et la concentration. Essayez de savourer un bon repas santé en plein air!

### Renouveler sa résolution

Nous sommes déjà à la moitié de 2022. Avez-vous pris la résolution d'améliorer votre condition physique? L'été est le moment idéal pour tirer parti des nouveaux départs du printemps, et le temps chaud et ensoleillé nous invite tous à sortir plus souvent. N'oubliez pas que les petits changements peuvent avoir une grande incidence au fil du temps, alors fixez-vous des objectifs de temps pour aller dehors!

### Rappels pour la santé et la sécurité en plein air

- Hydratez-vous! Notre corps utilise et perd plus d'eau lorsqu'il fait chaud
- Le fait de passer plus de temps à l'extérieur augmente le risque de coup de soleil, alors [prenez des mesures pour vous en protéger](#)
- Vous partez en randonnée? Emportez les [dix articles essentiels](#) et [ne laissez aucune trace](#)
- Assurez-vous de pouvoir [voir et être vu](#) lorsque vous faites du vélo
- Faites particulièrement attention aux [pets](#) et aux [enfants](#), surtout pendant les mois les plus chauds

### Ressources

- [Arbres Canada | Exercice vert : bienfaits et obstacles](#)
- [Healthline | What Are the Benefits of Sunshine?](#)
- [Gouvernement du Canada | La ventilation et le milieu intérieur](#)

**The Manion Living Well Team**

[www.manionwilkins.com](http://www.manionwilkins.com)

[Send to a Friend](#) · [View this Online](#) · [Unsubscribe](#)

Manion: 500 – 21 Four Seasons Place, Toronto, Ontario M9B 0A5 CA 1-833-344-6944