

# PRESCRIPCIÓN: 1 hora al día de NATURALEZA

Menor nivel de estrés

Menor obesidad



Mejora el rendimiento escolar

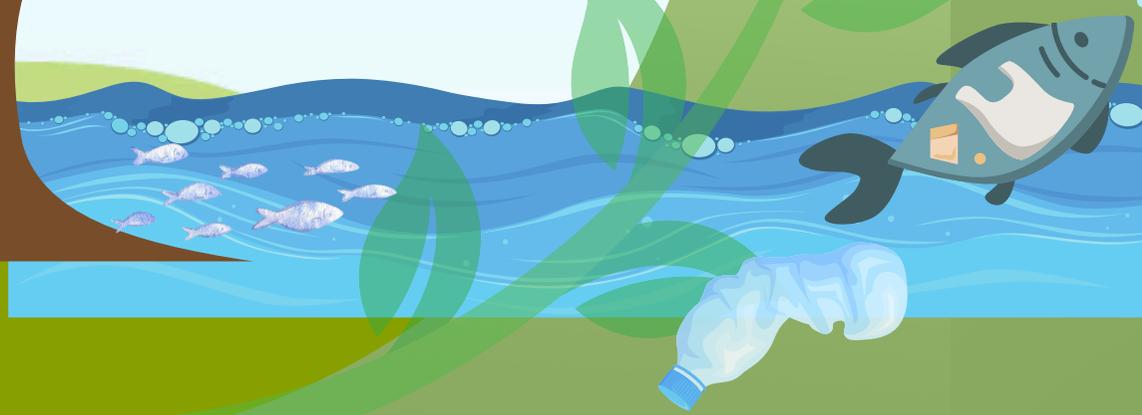
Mejora el sueño

Mejora la sociabilidad

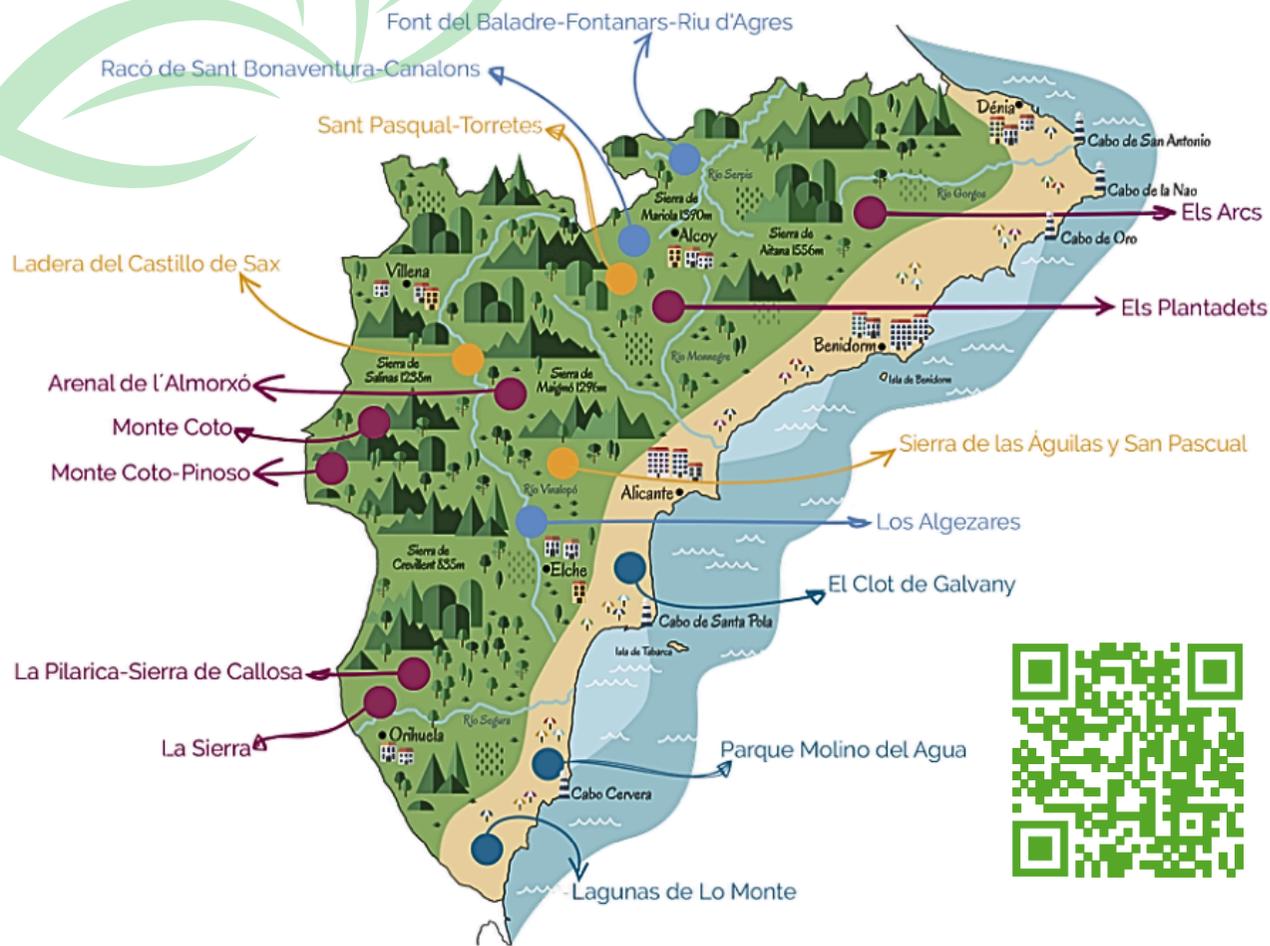
Mejora la psicomotricidad

Mejora el sistema inmune

Menor riesgo cardiovascular



# Espacios naturales verdes y azules en la Provincia de Alicante



- Bosques y montañas de interior
- Natura y cultura
- Paisajes de litoral
- Paisajes fluviales



- Ruta 1.**  
Alto y Medio Vinalopó
- Ruta 2.**  
Bajo Vinalopó y Bajo Segura
- Ruta 3.**  
Ríos Guadalest y Algar
- Ruta 4.**  
Marjal de Pegu-Oliva. Ríos Bullens y Racons
- Ruta 5.**  
Río Agres
- Ruta 6.**  
Ríos Amadorio, Sella y Penáguila

