

CONTINUAȚI SĂ FACEȚI MIȘCARE ÎN SUFFOLK Pentru sănătatea dvs. fizică și psihică



RĂMÂNEȚI ACTIVI

Știm că doar exercițiile fizice nu ne vor proteja de Coronavirus (sau de orice alt virus), însă știm sigur că exercițiile fizice vă pot crește puterea și imunitatea, ceea ce ajută organismul să lupte cu infecțiile.



FACEȚI EXERCIȚII ÎN AER LIBER

Vă veți simți excelent dacă faceți în exerciții în aer liber, indiferent dacă mergeți la o plimbare relaxantă, alergați sau mergeți cu bicicleta pentru exercițiile dvs. zilnice, doar faptul că ieșiți afară vă poate ridica tonusul...însă țineți minte să rămâneți aproape de casă și să respectați regulile de distanțare socială.



FACEȚI EXERCIȚII ÎN LOCUINȚA DVS.

Dacă momentan preferați să stați în casă, pe site-ul web Keep Moving Suffolk (Continuați să faceți mișcare în Suffolk) există câteva materiale video și resurse excelente care vă ajută să rămâneți activ în casă și în jurul casei dvs.



FACEȚI EXERCIȚII DACĂ SUNTEȚI ÎN VÂRSTĂ

Chiar dacă nu aveți încredere să părăsiți locuința pentru a face exerciții fizice, nu a fost niciodată atât de important să rămâneți activ. Respectați întotdeauna recomandările GP (Medicul de familie) dacă aveți o afecțiune medicală, însă câteva exerciții ușoare și mai multă mișcare pot avea un impact pozitiv asupra sănătății dvs.



FACEȚI EXERCIȚII FIZICE CU COPIII

Există dovezi clare care arată că toți copiii care fac exerciții fizice cu regularitate sunt mai concentrați și obțin rezultate mai bune. Activitatea fizică ajută la consumul de energie, stimulează performanța creierului și copiii devin mai puternici.



AJUTOR ȘI SUPORT

Site-ul web Keep Moving Suffolk conține o gamă largă de resurse, recomandări, sfaturi și suport privind modul în care să rămâneți activ în pofida restricțiilor existente.
Vizitați: keepmovingsuffolk.com pentru a afla toate detaliile.