

HAREKETE DEVAM SUFFOLK

Fiziksel ve zihinsel sağlığınız için



HAREKET EDİN

Sadece spor yapmanın bizi Koronavirüsten (veya diğer herhangi bir virüsten) koruyamacağını biliyoruz ama spor yapmanın bizi ve bağışıklığımızı güçlendireceğini ve bunun da vücudumuzun enfeksiyonlarla mücadelesine yardımcı olacağını biliyoruz.



AÇIK HAVADA SPOR YAPIN

Günlük spor rutininizin parçası olarak ister sakın bir yürüyüşe çıkın, ister koşun, ister bisiklete binin, açık havada spor yapmak kendinizi iyi hissetmenizi sağlar. Sadece dışarıya çıkmak bile ruh halinizi değiştirebilir. Lütfen evinizden çok uzaklaşmamanız ve sosyal mesafeyi korumanız gerektiğini unutmayın.



EVİNİZDE SPOR YAPIN

Dışarı çıkmak istemiyorsanız Keep Moving Suffolk internet sitesinde evinizde spor yapmanıza yardım edecek muhteşem video ve kaynaklar bulabilirsiniz.



İLERİ YAŐTAYSANIZ SPOR YAPIN

Spor yapmak için dışarı çıkmak konusunda kendinize güvenmiyor olsanız da hareket etmek hiç bu kadar önemli olmamıştı. Mevcut bir sağlık sorunuz varsa her zaman doktorunuzun tavsiyesini dinlemekle birlikte daha fazla hareket etmek veya hafif egzersizler yapmak sağlığınızı olumlu yönde etkileyebilir.



ÇOCUKLAR İÇİN SPOR

Düzenli spor yapan çocukların çok daha iyi odaklandığı ve daha iyi sonuçlar aldığı çalışmalarla kanıtlanmıştır. Egzersiz enerji yakmaya ve beyinin çalışmasını tetiklemeye yardım eder. Ayrıca ocukların fiziksel olarak daha güçlü olmasını sağlar.



YARDIM VE DESTEK

Keep Moving Suffolk internet sitesinde farklı kaynakları, ipuçlarını ve tavsiyeleri bulabilir ve zorlayıcı kısıtlamalara rağmen nasıl aktif bir hayat süreceğiniz konusunda yardım alabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için keepmovingsuffolk.com adresini ziyaret edin.