

# CONTINUEZ A BOUGER DANS LE SUFFOLK

## Pour votre santé physique et mentale



### RESTEZ ACTIF

*Nous savons que l'exercice seul ne nous empêchera pas de contracter le coronavirus (ou tout autre virus d'ailleurs), mais nous savons que l'exercice peut renforcer votre force et votre immunité, ce qui aidera votre corps à combattre les infections.*



### FAITES DE L'EXERCICE À L'EXTÉRIEUR

*Il est agréable de faire de l'exercice à l'extérieur, que vous alliez faire une promenade, courir ou faire du vélo en guise d'exercice quotidien. Le fait de sortir peut avoir un effet positif sur votre humeur... N'oubliez pas de rester près de chez vous et de respecter les règles de distanciation sociale.*



### FAITES DE L'EXERCICE CHEZ VOUS

*Si vous préférez rester à l'intérieur en ce moment, il existe d'excellentes vidéos et ressources pour vous aider à rester actif chez vous et à proximité de votre logement sur le site Web Keep Moving Suffolk.*



### FAITES DE L'EXERCICE SI VOUS ÊTES PLUS ÂGÉ

*Même si vous préférez de rester chez vous pour faire de l'exercice, l'activité physique n'a jamais été aussi importante. Vous devriez toujours suivre les conseils de votre médecin généraliste si vous avez un problème de santé existant, mais le fait de bouger davantage ou de faire de l'exercice en douceur peut avoir un impact positif sur votre santé.*



### L'EXERCICE POUR LES ENFANTS

*Il est clairement prouvé que les enfants qui font régulièrement de l'exercice sont plus concentrés et obtiennent de meilleurs résultats. L'activité aide à brûler de l'énergie, stimule les performances cérébrales et accroît la force physique des enfants.*



### AIDE ET SOUTIEN

*Le site Web Keep Moving Suffolk offre une vaste gamme de ressources, de conseils, d'astuces et d'assistance sur la façon de rester actif au cours de cette période difficile de restrictions.*

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur : [keepmovingsuffolk.com](http://keepmovingsuffolk.com).