

SPORTUOKIME SUFFOLK

Fizinei ir psichinei sveikatai



AKTYVUMAS

Visi žinome, kad vien sportas nepadės mums nesusergti koronavirusu (ar koku kitu virusu), tačiau sportuotami mes stiprėjame ir didiname imunitetą, kuris mūsų kūnui padės kovoti su infekcijomis.



PRATIMAI LAUKE

Sportuoti lauke yra puiku, net jei kasdien einate pasivaikščioti, važinėti dviračiu ar bėgioti. Išėjimas į lauką pagerins jūsų nuotaiką...tik atsiminkite būti arti namų ir vadovautis socialaus atstumo taisyklėmis.



PRATIMAI NAMUOSE

Jei jūs mieliau šiuo metu būtumėte namuose, yra keletas puikių vaizdo įrašų ir resursų, kurie padės išlaikyti jūsų aktyvumą namuose. Informaciją rasite Keep Moving Suffolk svetainėje.



PRATIMAI, JEI ESATE VYRESNIS

Net jei nesijaučiate jaukiai eiti iš namų sportuoti, sportuoti šiuo metu yra labai svarbu. Jūs turite visuomet vadovautis savo GP patarimais, jeigu šiuo metu turite kokią ligą, tačiau šiek tiek daugiau judėjimo gali turėti teigiamą įtaką jūsų sveikatai.



PRATIMAI VAIKAMS

Yra aiškių įrodymų, kad reguliariai sportuojantys vaikai yra labiau susikaupę ir pasiekia geresnius rezultatus. Judėjimas padeda deginti energiją, stimuliuoja smegenų veiklą ir fiziškai sustiprina vaikus.



PAGALBA IR PARAMA

Keep Moving Suffolk svetainėje yra įvairių resursų, patarimų ir pagalbos, kaip galite būti aktyvus, nepaisant esamų ribojimų.

Pilni duomenys: [keepmovingsuffolk.com](https://www.keepmovingsuffolk.com)