

MANTER SUFFOLK EM MOVIMENTO

Pela sua saúde física e mental



MANTER-SE ATIVO

Sabemos que o exercício, por si só, não nos impedirá de ficarmos infectados com o Coronavírus (ou com qualquer outro vírus, na verdade), mas sabemos que o exercício pode melhorar a sua resistência e imunidade - ajudando o seu corpo a lutar contra estas infeções.



FAÇA EXERCÍCIO NO EXTERIOR

Fazer exercício no exterior é ótimo, quer faça um passeio a passo lento, faça uma corrida ou ande de bicicleta como exercício diário - basta estar no exterior para que o seu humor seja melhorado. Lembre-se por favor de que deve manter-se perto de casa e observar as regras de distanciamento social.



FAÇA EXERCÍCIO EM SUA CASA

Se preferir ficar dentro de casa nesta altura, existem excelentes vídeos e recursos na página web do Keep Moving Suffolk para ajudar-lhe a manter a sua atividade dentro de sua casa.



FAÇA EXERCÍCIO SE FOR IDOSO

Mesmo se não se sentir com confiança para sair de casa para fazer exercício, é importante, agora mais do que nunca, manter-se ativo. Deve seguir sempre os conselhos do seu médico de família caso tenha algum problema de saúde existente. Apesar disto, mexer-se mais ou fazer algum tipo de exercício leve poderá ter um impacto positivo sobre a sua saúde.



EXERCÍCIO PARA CRIANÇAS

Existem provas concretas de que crianças que regularmente fazem exercício estão mais focadas e conseguem obter melhores resultados. A atividade ajuda a gastar energia e a estimular o desempenho cerebral, e tornará também as crianças fisicamente mais fortes.



AJUDA E APOIO

Na página web Keep Moving Suffolk pode encontrar uma vasta gama de recursos, dicas, conselhos e apoio sobre como manter-se ativo apesar das restrições atuais. Visite: keepmovingsuffolk.com para toda a informação.