

# ПРОДОЛЖАЙ ДВИГАТЬСЯ, САФФОЛК

Для вашего физического и психического здоровья



## ОСТАВАЙТЕСЬ АКТИВНЫМИ

Мы знаем, что физические упражнения сами по себе не предотвратят заражение коронавирусом (или любым другим вирусом, если уж на то пошло), но мы знаем, что физические упражнения могут укрепить вашу силу и иммунитет, что, в свою очередь, поможет вашему организму бороться с инфекциями.



## ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА УЛИЦЕ

Это здорово – тренироваться на свежем воздухе ежедневно, независимо от того, идете ли вы на неторопливую прогулку, пробежку или велосипедную тренировку, просто выход на улицу может помочь поднять ваше настроение...только, пожалуйста, не забывайте оставаться рядом с домом и соблюдать правила социального дистанцирования.



## ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДОМА

Если вы предпочитаете оставаться дома в данный момент, на веб-сайте *Keep Moving Suffolk* есть несколько отличных видео и ресурсов, которые помогут вам оставаться активными в вашем доме и возле дома.



## ЕСЛИ ВЫ В ВОЗРАСТЕ – ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Даже если вы не чувствуете себя уверенно, чтобы выйти из дома для занятий спортом, никогда еще не было так важно быть активным. Вы всегда должны следовать советам своего врача, если у вас есть какое-либо заболевание, но больше двигаться или делать щадящие упражнения может оказать положительное влияние



## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

Есть явные доказательства того, что дети, которые регулярно занимаются спортом, более сосредоточены и добиваются лучших результатов. Активность помогает сжигать энергию, стимулирует работу мозга и физически делает детей сильнее.



## ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКА

Веб-сайт *Keep Moving Suffolk* содержит множество ресурсов, советов, рекомендаций и поддержки о том, как вы можете оставаться активными, несмотря на сложные ограничения.

Посетите [keepmovingsuffolk.com](http://keepmovingsuffolk.com) для получения полной информации.