

SUFFOLK DEBE SEGUIR EN MOVIMIENTO

Por tu salud física y mental



MANTENTE ACTIVO

Sabemos que el ejercicio por sí solo no evitará que enfermemos con Coronavirus (o cualquier otro virus), pero sí sabemos que el ejercicio puede hacernos más resistentes y aumentar nuestra inmunidad para ayudar a tu cuerpo a luchar contra las infecciones.



EJERCICIO EN EL EXTERIOR

Es genial hacer ejercicio en el exterior, ya sea un paseo, correr o montar en bici. Sal fuera y mejora tu estado de ánimo. Pero recuerda, quédate cerca de casa y mantén la distancia de seguridad.



EJERCICIO EN CASA

Si prefieres quedarte en casa ahora mismo, hay algunos vídeos excelentes y gran cantidad de recursos para mantenerte activo dentro y alrededor de tu casa en el sitio web Keep Moving Suffolk.



HAZ EJERCICIO SI ERES MÁS MAYOR

Incluso si no te sientes cómodo saliendo de casa para hacer ejercicio, nunca ha sido más importante estar activo. Siempre deberías seguir el consejo de tu médico si tienes alguna afección médica, pero moverte más o hacer ejercicio suave puede afectar de forma positiva a tu salud.



EJERCICIO PARA NIÑOS

Hay pruebas claras de que los niños que hacen ejercicio regularmente se concentran mejor y consiguen mejores resultados. La actividad ayuda a quemar energía, estimula el rendimiento del cerebro y hará que los niños estén más fuertes físicamente.



AYUDA Y ASISTENCIA

El sitio web de Keep Moving Suffolk tiene una amplia gama de recursos, consejos, pistas y ayuda sobre cómo permanecer activo a pesar de las restricciones. Visita: keepmovingsuffolk.com for full details.