

NIEUWSBRIEF JUNI 2020

BLIJF ZO GEZOND MOGELIJK, lichamelijk én psychisch

Inmiddels zijn we allemaal gewend aan de corona maatregelen en is 1,5m afstand houden het nieuwe normaal geworden.

Vaker thuis blijven beperkt ons wel in onze bewegingsvrijheid.

Veel mensen merken dat ze een kilootje aankomen of dat de spieren en gewrichten stijf worden. Wees daarom extra attent en neem de volgende maatregelen zelf:

- zorg voor voldoende beweging
- ga elke dag even naar buiten
- wees matig met eten
- wees matig met alcohol
- stop met roken
- slaap voldoende

Bewaar daarnaast uw gevoel voor humor, onderhoud uw contacten online en telefonisch, zorg voor elkaar en geniet van de kleine dingen van het leven.

MOCHT U EROP UIT GAAN DEZE ZOMER



HAPPY
HOLIDAYS!



FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK
de Boer & de Jonge

Volg ons op

