

Being active outdoors
can help
YOU
feel less
stressed



ممارسة النشاطات في الهواء الطلق ستساعدك على تقليل الشعور بالضغط النفسية.

Getting outdoors
will help
you feel

healthy &
happy!



الخروج في الهواء الطلق سيساعدك على الشعور بالصحة الجيدة والسعادة.

Why not try our lockdown walking challenge?



لما لا تجرب تحدي المشي في الإغلاق؟

have a walk & talk

with your family!



اذهب للمشي وتحدث مع أسرتك!

