

Being active outdoors
can help
YOU
feel less
Stressed



ঘরের বাইরে সচল থাকলে আপনাকে মানসিক চাপের অনুভূতি কম থাকতে সাহায্য করবে।

Getting outdoors
will help
you feel
healthy &
happy!



বাইরে যাওয়া আপনাকে সুস্থ এবং খুশি থাকতে সাহায্য করবে।

Why not try our lockdown walking challenge?



আমাদের 'লক-ডাউন হাঁটার চ্যালেঞ্জ' চেষ্টা করে দেখুন না?

have a walk & talk



with your family!

হাঁটুন এবং আপনার পরিবারের সাথে কথা বলুন!

