

# ਚਲੋ ਸੈਰ ਕਰਨ ਚੱਲੀਏ



## ਲਾਭ

- ਐਨਰਜੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ
- ਚੰਗਾ ਮੁਡ ਵੱਧਦਾ ਹੈ
- ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ
- ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ

## ਸੁਝਾਅ

- ਪੌੜੀਆਂ ਲਵੋ
- ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੈਰ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ
- ਹਾਈਡਰੇਟਿਡ ਰਹੋ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਓ)
- ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁੱਤੀ ਪਾਓ

## ਇੱਕ ਗੋਲ ਸੈੱਟ ਕਰੋ



ਸੈਰ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼  
ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ

ਜਾਂ

10,000 ਕਦਮ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ



ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਹੈਲਥ ਇੰਸਟੀਟਿਊਟ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ  
[www.fraserhealth.ca/southasian](http://www.fraserhealth.ca/southasian) | [southasianhealth@fraserhealth.ca](mailto:southasianhealth@fraserhealth.ca)



Better health. Best in health care.