

# نارمنٹن واک اینڈ ٹاک

آپ کو چہل قدمی کرنے کی وجوہات

نارمنٹن واک اینڈ ٹاک کے بارے میں

- چہل قدمی تناؤ کو کم کرتی ہے، آپ کو خوش کرتی ہے اور خود اعتمادی کو بڑھاتی ہے۔
- آپ روزانہ صرف **30 منٹ** پیدل چل کر وزن کم کر سکتے ہیں۔
- باقاعدگی سے چلنے سے بلڈ پریشر کم ہوتا ہے، نیند بہتر ہوتی ہے اور آپ کو توانائی ملتی ہے۔
- چہل قدمی خون میں گلوکوز کو کم کرنے میں فائدہ مند ثابت ہو سکتی ہے اور اس وجہ سے ذیابیطس کے کنٹرول میں بہتری آتی ہے۔

نارمنٹن واک اینڈ ٹاک گروپ ہر منگل کو **1:00pm-2:00pm** انڈین کمیونٹی سینٹر میں میٹنگ، پھر ہم نارمنٹن پارک کی سیر کریں گے۔ نارمنٹن کیفے میں ریفریشمنٹ دستیاب ہو گی، براہ کرم اپنے ساتھ پیسے لانا یقینی بنائیں۔

مزید معلومات کے لیے، برائے مہربانی سوشل پرسکرائب پر **07950276794** پر رابطہ کریں۔ یا متبادل طور پر آپ ہمیں **dcct.socialprescribing@nhs.net** پر ای میل بھیج سکتے ہیں۔



@GreaterDerbySP

GreaterDerbySP