Dzień dobry.

Pamiętajcie, że każda aktywność fizyczna jest na wagę złota.

Nie spędzajcie zbyt wiele czasu z telefonem, laptopem, komputerem czy przed telewizorem.

Zrób coś aby twoje środowisko w którym teraz spędzasz czas było czyste. Posprzątaj pokój, poukładaj na półkach, zetrzyj kurze i ciesz się pięknym pokojem.

A w wolnej chwili zrób kilka pajacyków, przysiadów, parę brzuszków i deseczkę, a na pewno poczujesz się lepiej.

Powodzenia!

