Kwiecień miesiącem zdrowia!

15.04 2020r – zaplanuj zdrowy jadłospis na cały tydzień, pamiętaj żeby każdego dnia zjeść 5 posiłków. W internecie znajdziesz wiele stron na temat zdrowego odżywiania poczytaj i wzbogać swoją wiedzę a następnie wykorzystaj w planowaniu posiłków.

17.04.2020r.- Sport to zdrowie!! Wprowadź do swojego życia aktywność fizyczną, postaraj się wykonać zestaw ćwiczeń. <https://www.youtube.com/watch?v=_Ad7rv4-fUM> .Podejmij wyzwanie i staraj się ćwiczyć każdego dnia a na pewno poczujesz się lepiej!